

MASTER
Schema di allenamento 1 – 7 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe rana 2 braccia dorso 2 completo stile</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">COMPLETO</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4x</td></tr> <tr><td>1x50 10" pausa stile</td></tr> <tr><td>1x100 15" pausa dorso</td></tr> <tr><td>1x150 20" pausa rana</td></tr> <tr><td>1x200 30" pausa mix ai 50 al contrario</td></tr> </table>	COMPLETO	4x	1x50 10" pausa stile	1x100 15" pausa dorso	1x150 20" pausa rana	1x200 30" pausa mix ai 50 al contrario	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x50 20" pausa gambe 2 x stile 1 adagio 1 max</p> <p>8x25 10" pausa completo 1 x stile</p> <p>15x100 20" pausa 10 proprio stile 5 50 stile 50 delfino</p> <p>4x250 15" pausa completo proprio stile 100 adagio 150 max</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>40x25 10" pausa completo 1 x stile</p> <p>5x300 20" pausa braccia 200 stile 100 misti ai 25</p>
COMPLETO								
4x								
1x50 10" pausa stile								
1x100 15" pausa dorso								
1x150 20" pausa rana								
1x200 30" pausa mix ai 50 al contrario								
3.000	3.500	3.500						