

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe rana 3 braccia 50 stile 50 delfino</p> <p>5x400 20" pausa</p> <p>100 gambe proprio stile max 100 braccia dorso 200 completo 100 rana 100 stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe delfino 6 braccia 3 dorso 3 stile</p> <p>8x250 20" pausa 4 braccia 150 rana 100 stile 4 completo 100 misti ai 25 150 dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 15" pausa 12 braccia 1 x stile 12 gambe proprio stile</p> <p>40x50 15" pausa 20 braccia stile poche respirazioni 20 completo 1 x stile</p>
3.000	3.000	3.000