

MASTER
Schema di allenamento 20 – 26 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe delfino 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 delfino</td> </tr> <tr> <td>1x100 15" pausa rana</td> </tr> <tr> <td>1x150 20" pausa stile</td> </tr> <tr> <td>1x200 30" misti ai 50</td> </tr> </table>	COMPLETO	4x	1x50 10" pausa delfino	1x100 15" pausa rana	1x150 20" pausa stile	1x200 30" misti ai 50	<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>20x50 20" pausa braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa completo 2 stile 3 misti ai 25</p> <p>5x300 20" pausa braccia 200 stile 100 misti ai 25</p>
COMPLETO								
4x								
1x50 10" pausa delfino								
1x100 15" pausa rana								
1x150 20" pausa stile								
1x200 30" misti ai 50								
3.000	3.500	3.500						
1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						

MASTER
Schema di allenamento 20 – 26 ottobre
di C. Ciapparelli



<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe dorso no tavola 6 braccia 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>5x400 30" pausa 2 braccia 200 misti ai 50 100 dorso 100 rana 3 completo stile</p> <p>20x25 15" pausa completo 5 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 100 gambe stile max 100 braccia stile poche respirazioni</p> <table border="1" data-bbox="603 824 960 1406"> <tbody> <tr> <td>completo</td> </tr> <tr> <td>2x100 10" pausa rana</td> </tr> <tr> <td>2x200 15" pausa stile</td> </tr> <tr> <td>2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana</td> </tr> <tr> <td>2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana</td> </tr> </tbody> </table> <p>4x250 20" pausa 100 gambe proprio stile 150 braccia stile poche respirazioni</p>	completo	2x100 10" pausa rana	2x200 15" pausa stile	2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana	2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe max stile 2 braccia 50 do 50 ra 50 st</p> <table border="1" data-bbox="1088 842 1430 1160"> <tbody> <tr> <td>4x</td> </tr> <tr> <td>8x50 15" pausa completo max 2 x stile</td> </tr> <tr> <td>100 braccia stile adagio</td> </tr> </tbody> </table> <p>2x300 20" pausa 150 gambe delfino 150 braccia 75 stile 75 delfino</p>	4x	8x50 15" pausa completo max 2 x stile	100 braccia stile adagio
completo										
2x100 10" pausa rana										
2x200 15" pausa stile										
2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana										
2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana										
4x										
8x50 15" pausa completo max 2 x stile										
100 braccia stile adagio										
<p>3.500</p>	<p>4.000</p>	<p>3.600</p>								