

MASTER
Schema di allenamento 21 – 27 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 15" pausa 12 gambe proprio stile 12 braccia 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa completo misti ai 50 10x100 15" pausa 4 braccia 2 dorso 2 rana 6 completo stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 20" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia 1 delfino 1 stile</p> <p>8x250 20" pausa 100 completo proprio stile 150 braccia 50 dorso 50 rana 50 stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia rana</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>2 x</td></tr> <tr><td>4x150 15" pausa</td></tr> <tr><td>completo</td></tr> <tr><td>50 delfino 100 stile</td></tr> <tr><td>8x50 15" pausa</td></tr> <tr><td>braccia 1 x stile</td></tr> </table>	2 x	4x150 15" pausa	completo	50 delfino 100 stile	8x50 15" pausa	braccia 1 x stile
2 x								
4x150 15" pausa								
completo								
50 delfino 100 stile								
8x50 15" pausa								
braccia 1 x stile								
3.000	3.000	3.000						