

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



| 1° allenamento | 2° allenamento | 3° allenamento | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|-----------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x100 20" pausa 4 gambe 1 x stile 8 braccia 4 dorso 4 rana</p> <p>8x50 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>5x400 30" pausa completo 50 delfino 100 dorso 150 rana 100 stile</p> | <p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia dorso 100 completo rana</p> <p>40x25 10" pausa braccia 1 x stile</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>completo</td></tr> <tr><td>2 x</td></tr> <tr><td>100 10" pausa delfino</td></tr> <tr><td>200 15" pausa dorso</td></tr> <tr><td>400 20" pausa stile</td></tr> <tr><td>200 15" pausa rana</td></tr> <tr><td>100 10" pausa misti ai 25</td></tr> </table> | completo | 2 x | 100 10" pausa delfino | 200 15" pausa dorso | 400 20" pausa stile | 200 15" pausa rana | 100 10" pausa misti ai 25 | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso</p> <p>20x50 15" pausa braccia 1 stile 1 rana</p> <p>10x150 15" pausa completo 1 stile 1 proprio stile</p> |
| completo | | | | | | | | | |
| 2 x | | | | | | | | | |
| 100 10" pausa delfino | | | | | | | | | |
| 200 15" pausa dorso | | | | | | | | | |
| 400 20" pausa stile | | | | | | | | | |
| 200 15" pausa rana | | | | | | | | | |
| 100 10" pausa misti ai 25 | | | | | | | | | |
| 4.000 | 4.000 | 3.500 | | | | | | | |