

**MASTER**  
**Schema di allenamento 22 – 28 dicembre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti ai 25  12x50 15" pausa 4 gambe rana 4 braccia dorso 4 completo stile  20x100 20" pausa completo 1 x stile	200 stile 200 misti ai 25  3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana  10x200 20" pausa completo 100 stile 50 dorso 50 rana	200 stile 200 misti ai 25  6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso  40x50 15" pausa completo 1 x stile
3.000	3.000	3.000