

**MASTER**  
**Schema di allenamento 24 – 30 marzo**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa  6 gambe proprio stile  6 braccia  3 dorso 3 rana</p> <p>4x250 20" pausa  completo  100 misti ai 25  150 proprio stile forte</p> <p>40x25 20" pausa  20 gambe proprio stile  20 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa  100 gambe stile  100 braccia rana</p> <p>20x50 20" pausa  completo  10 dorso  10 rana</p> <p>5x300 20" pausa  braccia  200 misti ai 50  100 stile poche  respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa  braccia  50 stile 50 delfino</p> <p>6x50 10" pausa  completo  25 delfino 25 stile</p> <p>5x500 30" pausa  100 gambe proprio stile  200 braccia stile  200 completo proprio stile</p>
3.000	3.500	2.500