

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x200 20" pausa</p> <p>3 completo 150 stile 50 delfino 3 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p>16x25 15" braccia 1 x stile</p> <p>20x100 15" pausa completo 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>8x250 20" pausa 1 adagio stile 1 max stile</p> <p>8x125 15" pausa</p> <p>4 braccia dorso 4 completo rana</p>	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>20x50 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa braccia 100 dorso 100 rana</p>
4.000	4.000	3.000