

MASTER
Schema di allenamento 25 febbraio – 2 marzo
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 6x400 20" pausa completo 1 stile 1 dorso 4 misti 2 cambio ai 50 m 2 cambio ai 100 m	200 stile 200 misti ai 25 3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana 25x100 20" pausa completo 5 stile 5 dorso 5 rana 10 misti ai 25	200 stile 200 misti ai 25 6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso 20x150 20" pausa 4 gambe 1 x stile 6 braccia 3 dorso 3 rana 10 completo proprio stile
3.400	3.500	4.000