

MASTER
Schema di allenamento 26 maggio – 1 giugno
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe proprio stile 3 braccia 3 dorso 3 rana</p> <p>5x200 20" pausa completo 100 stile medio 100 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 150 gambe delfino 150 braccia rana</p> <p>20x50 20" pausa completo 1 x stile</p> <p>20x75 20" pausa 8 braccia 1 x stile 12 completo proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa braccia 25 dorso 50 stile 25 rana</p> <p>6x50 10" pausa completo 12.5 stile 12.5 delfino</p> <p>10x200 30" pausa completo 1 stile 1 proprio stile</p>
3.000	3.500	3.000