

MASTER
Schema di allenamento 27 ottobre – 2 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">6x200 20" pausa</p> <p style="text-align: center;">3 completo 150 stile 50 delfino 3 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p style="text-align: center;">16x25 15" braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">5x400 30" pausa completo 200 dorso 200 rana 200 adagio 200 max</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">8x250 20" pausa 1 adagio stile 1 max stile</p> <p style="text-align: center;">10x100 15" pausa</p> <p style="text-align: center;">5 braccia rana 5 completo dorso</p>	<p style="text-align: center;">100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p style="text-align: center;">6x100 15" pausa 2 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p style="text-align: center;">10x150 15" pausa 2 stile 3 dorso completo</p>
4.000	4.000	3.500