

MASTER
Schema di allenamento 28 gennaio – 3 febbraio
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 st - fa c/25</p> <p>5x200 20" pausa completo 2 100 dorso 100 rana 3 100 stile 100 misti ai 25</p> <p>40x25 15" pausa 10 gambe proprio stile 10 braccia 1 x stile 20 completo proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x25 15" pausa braccia stile poche respirazioni</p> <p>4x100 20" pausa completo 50 dorso 50 rana</p> <p>8x50 15" pausa gambe proprio stile max</p> <p>4x400 30" pausa completo 50 stile 50 proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia rana</p> <p>10x100 15" pausa 4 gambe 1 x stile 6 braccia dorso</p> <p>6x300 20" pausa completo 1 stile 1 misti ai 75</p>
3.000	3.000	3.800