

MASTER
Schema di allenamento 28 luglio – 3 agosto
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe stile max proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa completo proprio stile</p> <p>20x50 15" pausa 4 gambe stile max 4 braccia delfino max 12 completo max 6 dorso 6 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 3 gambe max proprio stile 3 braccia stile poche respirazioni</p> <p>40x25 20" pausa completo stile 1 x stile</p> <p>10x150 20" pausa 5 braccia dorso 5 completo rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 15" pausa 100 gambe proprio stile 200 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p>15x100 20" pausa Completo 5 dorso 5 rana 5 stile</p>
3.000	3.500	2.500