

MASTER
Schema di allenamento 29 dicembre – 4 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa gambe proprio stile 6x50 10" pausa braccia 2 do 2 ra 2 st</p> <p>5x200 20" pausa completo misti ai 50</p> <p>10x150 15" pausa 5 braccia 5 completo proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 100 gambe proprio stile 50 braccia delfino</p> <p>10x100 15" pausa completo 2x 1 stile 2 dorso 2 rana</p> <p>5x300 20" pausa braccia misti ai 75</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 15" pausa 100 gambe proprio stile 50 adagio 50 veloce 100 braccia stile 100 completo 50 dorso 50 rana</p> <p>20x50 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>20x75 10" pausa completo 1 x stile</p>
3.500	3.500	3.500