

MASTER
Schema di allenamento 29 settembre – 5 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe 1 x stile 4 braccia 50 stile 25 delfino</p> <p>10x300 20" pausa 2 gambe proprio stile max 3 braccia dorso 5 completo 150 rana 150 stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe rana 2 braccia 25 delfino 50 stile 25 delfino</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">2x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">completo</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 10" pausa delfino</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 15" pausa dorso</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">300 20" pausa rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">400 30 " pausa misti ai 100</td></tr> </table> <p>20x25 15" pausa completo 1 x stile</p>	2x	completo	100 10" pausa delfino	200 15" pausa dorso	300 20" pausa rana	400 30 " pausa misti ai 100	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa gambe proprio stile max 6x50 10" pausa 2 fa 2 do 2 ra</p> <p>10x150 20" pausa proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p>5x200 10" pausa braccia misti al contrario st - ra - do - fa</p>
2x								
completo								
100 10" pausa delfino								
200 15" pausa dorso								
300 20" pausa rana								
400 30 " pausa misti ai 100								
4.000	3.500	3.500						