

MASTER
Schema di allenamento 30 giugno – 6 luglio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x200 20" pausa</p> <p>3 completo 150 stile 50 delfino 3 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p>16x25 15" braccia 1 x stile</p> <p>5x400 30" pausa completo stile 200 adagio 200 max</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>8x250 20" pausa 1 adagio stile 1 max stile</p> <p>10x100 15" pausa</p> <p>5 braccia dorso 5 completo rana</p>	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>20x50 15" pausa proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p>200 gambe rana 400 braccia 200 stile 200 misti ai 25</p>
4.000	4.000	2.400