

MASTER
Schema di allenamento 3 – 9 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento								
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 50 gambe dorso no tavola 150 braccia 50 fa 50 do 50 ra</p> <p>5x400 30" pausa completo 100 stile 100 dorso 100 stile 100 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe delfino 6 braccia 3 dorso 3 rana</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>completo</td></tr> <tr><td>2x100 15" pausa stile</td></tr> <tr><td>2x200 20" pausa</td></tr> <tr><td>misti ai 50</td></tr> <tr><td>2x300 25" pausa</td></tr> <tr><td>1 dorso 1 rana</td></tr> <tr><td>2x400 40" pausa</td></tr> <tr><td>misti ai 100</td></tr> </table>	completo	2x100 15" pausa stile	2x200 20" pausa	misti ai 50	2x300 25" pausa	1 dorso 1 rana	2x400 40" pausa	misti ai 100	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe max proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>40x25 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>10x100 20" pausa braccia 1 stile 1 misti ai 25</p>
completo										
2x100 15" pausa stile										
2x200 20" pausa										
misti ai 50										
2x300 25" pausa										
1 dorso 1 rana										
2x400 40" pausa										
misti ai 100										
3.000	3.000	3.000								