

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x100 20" pausa 4 gambe 1 x stile 8 braccia 4 dorso 4 rana</p> <p>8x50 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>10x200 30" pausa completo 1 stile 1 dorso 2 stile 1 rana</p>	<p style="text-align: center;">100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia dorso 100 completo rana</p> <p>40x25 10" pausa braccia 1 x stile</p> <p>20x100 20" pausa 10 braccia 1 stile 1 mix 25 al contrario st ra do fa 10 completo 25 stile 75 delfino</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso</p> <p>20x50 15" pausa braccia 1 stile 1 rana</p> <p>20x75 15" pausa completo 1 stile 1 proprio stile</p>
4.000	4.000	3.500