

MASTER
Schema di allenamento 4 – 10 febbraio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento							
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe proprio stile 8 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 20" pausa 4 gambe stile 4 braccia 25 delfino 50 stile</p>							
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">4x</td> </tr> <tr> <td>4x100 30" pausa proprio stile max</td> </tr> <tr> <td>100 braccia stile recupero</td> </tr> </table>	4x	4x100 30" pausa proprio stile max	100 braccia stile recupero	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">2x</td> </tr> <tr> <td>3x200 15" pausa proprio stile max</td> </tr> <tr> <td>8x50 10" pausa braccia stile</td> </tr> <tr> <td>1 adagio 1 max</td> </tr> </table>	2x	3x200 15" pausa proprio stile max	8x50 10" pausa braccia stile	1 adagio 1 max	<p>5x400 20" pausa completo 200 stile 200 misti cambio ai 50</p>
4x									
4x100 30" pausa proprio stile max									
100 braccia stile recupero									
2x									
3x200 15" pausa proprio stile max									
8x50 10" pausa braccia stile									
1 adagio 1 max									
3.000	3.000	3.000							