

**MASTER**  
**Schema di allenamento 5 – 11 maggio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe stile max proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>10x100 20" pausa 5 braccia stile 5 completo proprio stile max</p> <p>20x50 15" pausa 4 gambe stile max 4 braccia delfino max 12 completo max 6 dorso 6 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe max proprio stile 100 braccia stile poche respirazioni</p> <p>8x125 20" pausa Completo stile 2 adagio 2 max</p> <p>10x150 20" pausa 5 braccia dorso 5 completo rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 15" pausa 12 gambe proprio stile 12 braccia 1 x stile</p> <p>5x300 30" pausa Completo 25 delfino 50 dorso 75 rana 100 stile 50 misti ai 12.5</p>
3.000	3.500	2.500