

MASTER
Schema di allenamento 6 – 12 ottobre
di C. Ciapparelli



| 1° allenamento | 2° allenamento | 3° allenamento |
|--|--|--|
| <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia 3 dorso 3 rana</p> <p>10x100 20" pausa completo 2 stile adagio 3 proprio stile max</p> <p>40x25 20" pausa 20 gambe proprio stile 20 braccia 1 x stile</p> <p>20x50 15" pausa completo 1 x stile</p> | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana</p> <p>5x200 20" pausa completo 5 dorso 5 rana</p> <p>10x150 20" pausa 5 braccia 75 dorso 75 rana 5 completo stile</p> | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa braccia 50 stile 50 delfino</p> <p>6x50 10" pausa completo 25 delfino 25 stile</p> <p>4x250 15" pausa completo 100 dorso 150 rana</p> <p>5x300 20" pausa braccia 150 stile 50 delfino 100 misti ai 25</p> |
| 4.000 | 3.500 | 3.500 |