

MASTER
Schema di allenamento 7 – 13 aprile
di C. Ciapparelli



| 1° allenamento | 2° allenamento | 3° allenamento | | | | | | | | |
|---|--|--|----|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe proprio stile max 2 braccia dorso 2 completo rana</p> <p>10x200 20" pausa completo 2 misti ai 50 2 dorso 2 rana 4 stile</p> <p>20x25 15" pausa 8 gambe proprio stile max 12 braccia 1 x stile</p> | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 15" pausa 100 gambe stile 100 braccia 50 delfino 50 stile 100 completo 50 dorso 50 rana</p> <p>20x50 20" pausa completo 1 stile adagio 1 stile max</p> <p>15x100 15" pausa 6 braccia 3 dorso 3 rana 9 completo 4 misti ai 25 5 stile max</p> | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 15" pausa 12 gambe proprio stile 1 adagio 1 max 12 braccia 3 x stile</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">2x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">completo</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 15" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 20" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">400 30" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 20" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 15" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">stile max</td></tr> </table> <p>10x50 15" pausa 5 gambe rana max 10 braccia misti ai 12.5</p> | 2x | completo | 100 15" pausa | 200 20" pausa | 400 30" pausa | 200 20" pausa | 100 15" pausa | stile max |
| 2x | | | | | | | | | | |
| completo | | | | | | | | | | |
| 100 15" pausa | | | | | | | | | | |
| 200 20" pausa | | | | | | | | | | |
| 400 30" pausa | | | | | | | | | | |
| 200 20" pausa | | | | | | | | | | |
| 100 15" pausa | | | | | | | | | | |
| stile max | | | | | | | | | | |
| 3.500 | 3.500 | 3.500 | | | | | | | | |