

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>200 gambe proprio stile 200 braccia stile 200 esercizi proprio stile</p> <p style="text-align: center;">10x100 15" pausa completo</p> <p>25 proprio stile veloce 75 stile adagio</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">2x300 20" pausa</p> <p>100 gambe proprio 100 braccia stile 100 esercizi proprio stile</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa completo stile</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>200 esercizi proprio stile 200 gambe proprio stile 8x25 15" pausa completo stile</p> <p style="text-align: center;">5x200 15" pausa braccia</p> <p style="text-align: center;">150 stile 50 proprio stile</p>
2.000	2.000	2.000