

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



| 1° allenamento | 2° allenamento | 3° allenamento | | | | | | |
|--|--|----------------|----------|-----------------------|---------------------|--------------------|--------------------------------|---|
| <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe 1 x stile 4 braccia 50 stile 25 delfino</p> <p>15x200 20" pausa 2 gambe proprio stile max 4 braccia stile 9 proprio stile</p> | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe rana 2 braccia 25 delfino 50 stile 25 delfino</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 10" pausa delfino</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 15" pausa dorso</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">300 20" pausa rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">400 30 " pausa misti ai 100</td></tr> </table> <p>10x50 15" pausa braccia stile max</p> | 2x | completo | 100 10" pausa delfino | 200 15" pausa dorso | 300 20" pausa rana | 400 30 " pausa misti ai 100 | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa gambe proprio stile max 6x50 10" pausa 2 fa 2 do 2 ra</p> <p>10x150 20" pausa proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p>10x100 10" pausa braccia 5 dorso 5 rana</p> |
| 2x | | | | | | | | |
| completo | | | | | | | | |
| 100 10" pausa delfino | | | | | | | | |
| 200 15" pausa dorso | | | | | | | | |
| 300 20" pausa rana | | | | | | | | |
| 400 30 " pausa misti ai 100 | | | | | | | | |
| 4.000 | 3.500 | 3.500 | | | | | | |