

MASTER
Schema di allenamento 8 – 14 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe stile 6 braccia misti ai 12.5</p> <p>4x250 20" pausa completo 1 x stile</p> <p>5x300 15" pausa braccia 100 dorso 100 rana 100 stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 100 gambe delfino max 100 braccia delfino</p> <p>5x400 30" pausa 100 braccia stile 300 completo 75 dorso 75 rana</p> <p>10x100 15" pausa completo 2 delfino 2 dorso 2 rana 4 stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe max rana 3 braccia dorso</p> <p>30x50 15" pausa completo 10 dorso 10 rana 10 stile</p> <p>5x200 15" braccia stile</p>
3.500	4.000	3.500