

MASTER
Schema di allenamento 9 – 15 giugno
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento									
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe dorso no tavola 6 braccia 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>8x250 15" pausa 100 stile 50 proprio stile 100 misti ai 25</p> <p>20x25 15" pausa completo 5 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 100 gambe stile max 100 braccia stile poche respirazioni</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>completo</td></tr> <tr><td>2x100 10" pausa rana</td></tr> <tr><td>2x200 15" pausa stile</td></tr> <tr><td>2x300 20" pausa misti ai 75</td></tr> <tr><td>2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana</td></tr> </table>	completo	2x100 10" pausa rana	2x200 15" pausa stile	2x300 20" pausa misti ai 75	2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe max stile 2 braccia 50 do 50 ra 50 st</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>4x</td></tr> <tr><td>8x50 15" pausa</td></tr> <tr><td>completo max 2 x stile</td></tr> <tr><td>100 braccia stile adagio</td></tr> </table> <p>6x100 15" pausa braccia 75 stile 25 delfino</p>	4x	8x50 15" pausa	completo max 2 x stile	100 braccia stile adagio
completo											
2x100 10" pausa rana											
2x200 15" pausa stile											
2x300 20" pausa misti ai 75											
2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana											
4x											
8x50 15" pausa											
completo max 2 x stile											
100 braccia stile adagio											
3.500	3.000	3.600									