

**MASTER**  
**Schema di allenamento 8 – 14 settembre**  
**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>10x300 20" pausa 2 gambe proprio stile max 4 braccia stile 4 completo proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe rana 3 braccia 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 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>12x50 15" pausa 4 gambe proprio stile 6 braccia dorso</p> <p>20x100 20" pausa 8 braccia 1 x stile 12 completo proprio stile</p> <p>20x25 15" pausa 10 gambe stile 10 completo delfino</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						