

**MASTER**  
**Schema di allenamento 11 – 17 maggio**  
**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>5x400 30" pausa 2 braccia 200 misti ai 50 100 dorso 100 rana 3 completo stile</p> <p>5x100 15" pausa completo rana</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 style="text-align: center;">completo</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x100 10" pausa rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x200 15" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana</td></tr> </table> <p>10x100 20" pausa 4 gambe proprio stile 6 braccia stile poche respirazioni</p>	completo	2x100 10" pausa rana	2x200 15" pausa stile	2x300 20" pausa 150 dorso 150 rana	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 style="text-align: center;">4x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8x50 15" pausa completo max 2 x stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 braccia stile adagio</td></tr> </table> <p>12x50 20" pausa 6 gambe delfino 6 braccia rana</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 150 dorso 150 rana										
2x400 30" pausa 1 dorso 1 rana										
4x										
8x50 15" pausa completo max 2 x stile										
100 braccia stile adagio										
3.500	4.000	3.600								