

MASTER
Schema di allenamento 13 – 19 aprile
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe max proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>4x250 15" pausa completo stile max</p> <p>10x100 20" pausa braccia 1 stile 1 misti ai 25</p>	<p>100 stile 100 gambe stile 100 braccia stile 100 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 200 braccia stile poche respirazioni 100 completo stile 6 bracciate veloci 6 bracciate lente</p> <p>10x150 20" pausa completo 2 stile adagio 3 stile max</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso</p> <p>80x25 15" pausa 10 gambe proprio stile max</p> <p>20 braccia stile poche respirazioni</p> <p>20 completo proprio stile max</p> <p>30 braccia 5 dorso 5 rana 5 stile</p>
3.000	2.500	3.000