

MASTER
Schema di allenamento 15 – 21 giugno
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso 100 completo rana</p> <p style="text-align: center;">40x25 15" pausa completo 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">20x50 10" pausa 10 gambe proprio stile max 10 braccia rana</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">5x400 20" pausa 100 gambe rana 200 braccia stile 100 completo dorso</p>	<p style="text-align: center;">100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p style="text-align: center;">12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia delfino</p> <p style="text-align: center;">5x200 15" pausa completo 100 dorso 100 rana</p> <p style="text-align: center;">2x500 20" pausa 200 gambe stile 300 braccia stile poche bracciate</p>
3.000	3.000	3.000