

MASTER
Schema di allenamento 18 – 24 maggio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe delfino 4 braccia dorso 4 completo stile</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">COMPLETO</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4x</td> </tr> <tr> <td>1x50 10" pausa delfino</td> </tr> <tr> <td>1x100 15" pausa rana</td> </tr> <tr> <td>1x150 20" pausa stile</td> </tr> <tr> <td>1x200 30" misti ai 50</td> </tr> </table>	COMPLETO	4x	1x50 10" pausa delfino	1x100 15" pausa rana	1x150 20" pausa stile	1x200 30" misti ai 50	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x50 20" pausa gambe 2 x stile 1 adagio 1 max</p> <p>8x25 10" pausa completo 1 x stile</p> <p>15x100 20" pausa 10 proprio stile 5 50 stile 50 delfino</p> <p>4x250 20" pausa braccia 1 x stile</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa completo 2 stile 3 misti ai 25</p> <p>5x300 20" pausa braccia 150 dorso 150 rana</p>
COMPLETO								
4x								
1x50 10" pausa delfino								
1x100 15" pausa rana								
1x150 20" pausa stile								
1x200 30" misti ai 50								
3.000	3.500	3.500						