

**MASTER**  
**Schema di allenamento 19 – 25 gennaio**  
**di C. Ciapparelli**



| 1° allenamento  | 2° allenamento   | 3° allenamento   |
|---|--|--|
| <p>200 stile<br/>200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa<br/>6 gambe proprio stile<br/>6 braccia<br/>25 stile 25 delfino</p> <p>20x50 20" pausa<br/>completo<br/>1 stile adagio<br/>1 proprio stile max</p> <p>40x25 20" pausa<br/>20 braccia<br/>stile poche respirazioni<br/>20 completo 1 x stile</p> | <p>200 stile<br/>200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa<br/>150 gambe<br/>max proprio stile<br/>50 completo delfino</p> <p>15x100 15" pausa<br/>completo<br/>proprio stile<br/>1 adagio 1 max</p> <p>8x125 15" pausa<br/>4 braccia<br/>2 dorso 2 rana<br/>4 completo stile</p> | <p>200 stile<br/>200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa<br/>6 gambe<br/>proprio stile max<br/>6 braccia<br/>2 fa 2 do 2 ra</p> <p>10x200 30" pausa<br/>completo<br/>1 stile adagio<br/>1 proprio stile max</p> <p>5x100 15" pausa<br/>braccia<br/>75 stile adagio<br/>25 delfino max</p> |
| 3.000   | 3.500  | 3.500  |