

MASTER
Schema di allenamento 1 – 7 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;">8x75 15" pausa 4 gambe max proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">4x250 15" pausa completo stile max</p> <p style="text-align: center;">20x50 20" pausa braccia 1 stile 1 misti ai 25</p>	<p style="text-align: center;">100 stile 100 gambe stile 100 braccia stile 100 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">2x300 20" pausa 200 braccia stile poche respirazioni 100 completo stile 6 bracciate veloci 6 bracciate lente</p> <p style="text-align: center;">3x500 20" pausa completo 200 stile adagio 300 proprio stile max</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso</p> <p style="text-align: center;">10x200 20" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia dorso 6 completo 3 rana 3 stile</p>
3.000	2.500	3.000