

**MASTER**  
**Schema di allenamento 20 – 26 aprile**  
**di C. Ciapparelli**



| 1° allenamento   | 2° allenamento   | 3° allenamento  |
|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">200 stile<br/>200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa<br/>2 gambe dorso<br/>2 braccia rana<br/>2 completo stile</p> <p>5x200 20" pausa<br/>150 stile<br/>50 delfino<br/>completo</p> <p>10x150 15" pausa<br/>proprio stile</p> | <p style="text-align: center;">200 stile<br/>200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa<br/>2 gambe proprio stile<br/>2 braccia<br/>100 stile 50 misti ai 12.5</p> <p>40x25 15" pausa<br/>proprio stile completo<br/>1 adagio 1 max</p> <p>4x250 30" pausa<br/>completo proprio stile</p> <p>20x25 10" pausa<br/>braccia stile</p> | <p style="text-align: center;">200 stile<br/>200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa<br/>100 gambe dorso no tavola<br/>100 braccia mix ai 25</p> <p>10x100 15" pausa<br/>completo<br/>1 stile adagio<br/>1 proprio stile medio</p> <p>5x300 20" pausa<br/>braccia<br/>75 dorso<br/>75 rana</p> |
| 3.500  | 3.500  | 3.500   |