

MASTER
Schema di allenamento 23 febbraio – 1 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x100 20" pausa 4 gambe 1 x stile 8 braccia 4 dorso 4 rana</p> <p>8x50 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>2x 100 10" pausa 200 15" pausa 400 20" pausa 200 15" pausa 100 10" pausa 1° serie braccia stile 2° serie misti cambio ai 25-50-100-50-25</p>	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia dorso 100 completo rana</p> <p>40x25 10" pausa braccia 1 x stile</p> <p>40x50 20" pausa 10 gambe delfino max 30 completo proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso</p> <p>20x50 15" pausa braccia 1 stile 1 rana</p> <p>10x150 15" pausa completo 5 dorso 5 rana</p>
4.000	4.000	3.500