

MASTER
Schema di allenamento 23 – 29 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia 3 dorso 3 rana</p> <p>10x100 20" pausa completo 2 stile adagio 3 proprio stile max</p> <p>5x200 20" pausa completo rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana</p> <p>5x200 20" pausa completo 5 dorso 5 rana</p> <p>5x300 20" pausa braccia 150 dorso 150 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 15" pausa 12 braccia 1 x stile 12 gambe delfino</p> <p>10x150 30" pausa completo 100 stile 50 delfino</p> <p>10x100 15" pausa braccia dorso</p>
3.000	3.500	3.500