

**MASTER**  
**Schema di allenamento 27 aprile – 3 maggio**  
**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>5x200 20" pausa completo 100 dorso 100 rana</p> <p>8x125 20" pausa 4 gambe dorso no tavola 4 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana</p> <p>40x25 20" pausa completo 1 x stile max</p> <p>10x150 20" pausa braccia 5 dorso 5 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa braccia dorso</p> <p>6x50 10" pausa completo stile poche bracciate</p> <p>3x500 30" pausa completo 100 dorso 100 rana 100 stile 200 misti ai 50</p>
3.000	3.500	2.500