

MASTER
Schema di allenamento 29 giugno – 5 luglio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe stile max proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa completo proprio stile</p> <p>10x100 15" pausa 2 gambe stile max 4 braccia rana 4 completo dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 3 gambe max proprio stile 3 braccia stile poche respirazioni</p> <p>20x50 20" pausa completo 1 x stile</p> <p>10x150 20" pausa braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 15" pausa 100 gambe proprio stile 200 braccia 100 dorso 100 rana</p> <p>15x100 20" pausa completo 5 rana 5 misti ai 25 5 dorso</p> <p>4x250 20" pausa completo stile</p>
3.000	3.500	3.500