

**MASTER**  
**Schema di allenamento 2 – 8 marzo**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile  200 misti ai 25</p> <p>3x400 20" pausa  200 gambe max proprio stile</p> <p>200 braccia 100 dorso  100 rana</p> <p>16x25 15" pausa  braccia 1 x stile</p> <p>20x50 20" pausa  proprio stile  1 adagio 1 max</p>	<p>200 stile  200 misti ai 25</p> <p>8x75 20" pausa  4 gambe stile max  4 braccia 1 x stile</p> <p>20x50 15" pausa  braccia  1 x stile</p> <p>5x400 30" pausa  completo  200 stile  100 dorso 100 rana</p>	<p>200 stile  100 gambe stile  100 braccia stile  100 esercizi stile</p> <p>10x50 15" pausa  braccia stile  1 adagio 2 max</p> <p>10x200 20" pausa  completo proprio stile  1 adagio 4 max</p> <p>10x50 15" pausa  5 gambe stile max  5 braccia rana max</p>
4.000	4.000	3.500