

MASTER
Schema di allenamento 4 – 10 maggio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe 1 x stile 4 braccia 50 stile 25 delfino</p> <p>40x50 20" pausa completo 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa braccia 100 dorso 100 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe rana 2 braccia 25 delfino 50 stile 25 delfino</p> <p>5x400 20" pausa completo 200 stile 200 misti ai 50</p> <p>20x25 15" pausa completo 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x100 15" pausa gambe proprio stile max 6x50 10" pausa 2 fa 2 do 2 ra</p> <p>10x150 20" pausa proprio stile 1 adagio 1 max</p> <p>4x250 20" pausa braccia stile</p>
4.000	3.500	3.500