

MASTER
Schema di allenamento 5 – 11 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe dorso 2 braccia rana 2 completo stile</p> <p>5x200 20" pausa 150 stile 50 delfino completo</p> <p>30x50 15" pausa proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia 100 stile 50 misti ai 12.5</p> <p>40x25 15" pausa proprio stile completo 1 adagio 1 max</p> <p>4x250 30" pausa completo proprio stile 10x50 10" pausa braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe dorso no tavola 100 braccia mix ai 25</p> <p>10x100 15" pausa completo 1 stile adagio 1 proprio stile medio</p> <p>3x500 20" pausa braccia 250 dorso 250 rana</p>
3.500	3.500	3.500