

MASTER
Schema di allenamento 6 – 12 aprile
di C. Ciapparelli



| 1° allenamento | 2° allenamento | 3° allenamento |
|--|--|--|
| <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe dorso no tavola 6 braccia 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>10x200 20" pausa completo 1 stile adagio 1 proprio stile max</p> <p>20x25 15" pausa completo 5 x stile</p> | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 100 gambe stile max 100 braccia stile poche respirazioni</p> <p>40x50 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>4x250 20" pausa 100 gambe proprio stile 150 braccia stile poche respirazioni</p> | <p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe max stile 2 braccia 50 do 50 ra 50 st</p> <p>20x100 15" pausa completo 1 proprio stile adagio 1 stile max</p> <p>2x300 20" pausa 150 gambe delfino 150 braccia 75 stile 75 delfino</p> |
| 3.500 | 4.000 | 3.600 |