

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 20" pausa 6 gambe delfino 6 braccia rana</p> <p>5x300 20" pausa 100 gambe dorso 100 braccia rana 100 completo stile</p> <p>20x25 15" pausa completo 1 x stile</p>	<p>200 stile 100 dorso 100 rana 200 misti ai 25</p> <p>8x50 15" pausa gambe 2 stile</p> <p>10x200 20" pausa completo 100 dorso 100 stile</p>	<p>200 stile 200 gambe proprio stile 200 braccia rana</p> <p>4x100 15" pausa braccia dorso</p> <p>40x50 15" pausa completo 1 x stile</p>
3.000	3.000	3.000