

MASTER
Schema di allenamento 9 – 15 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia dorso</p> <p>40x50 15" pausa 20 braccia 1 x stile 20 completo proprio stile</p> <p>5x200 15" pausa 100 gambe proprio stile 100 completo rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 proprio stile 100 braccia dorso</p> <p>10x150 20" pausa completo 100 stile 50 proprio stile</p> <p>40x25 20" completo 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe 1 x stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>5x300 20" completo 150 dorso 150 rana</p> <p>10x100 15" pausa 50 gambe stile 50 braccia delfino</p>
4.000	3.500	3.500