

**MASTER**  
**Schema di allenamento 3– 9 luglio**  
**di C. Ciapparelli**



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
<p>400 piacere</p> <p>2x300 20" pausa  100 gambe stile  100 braccia dorso  100 completo rana</p> <p>40x50 20" pausa  10 stile  10 dorso  10 rana  10 misti ai 12.5</p> <p>4x100 15" pausa  braccia  75 stile  25 delfino</p>	<p>400 piacere</p> <p>4x150 20" pausa  100 stile  50 delfino</p> <p>10x100 15" pausa  4 gambe 1 x stile  6 braccia  3 dorso 3 rana</p> <p>3x400 20" pausa  200 stile  200 misti cambio ai 50</p>	<p>100 stile  100 dorso  100 rana  100 stile</p> <p>12x50 15" pausa  4 gambe delfino  8 braccia stile poche  respirazioni</p> <p>10x200 20" pausa  2 gambe stile  2 braccia misti ai 25 metri  6 50 dorso 50 rana 100 stile</p>
<b>3.400</b>	<b>3.200</b>	<b>3.000</b>