

**MASTER**  
**Schema di allenamento 3 – 09 ottobre**  
**di C. Ciapparelli**



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
<p>200 stile  200 misti cambio ai  25 metri</p> <p>2x300 20" pausa  100 dorso  100 rana  100 stile</p> <p>2x50 dorso 10" pausa  1x100 stile 15" pausa  4x50 rana 10" pausa  2x100 stile 15" pausa  6x50 misti cambio ai 12.5  metri 10" pausa  3x100 stile 15" pausa  8x50 1 x stile 10" pausa  4x100 stile 15" pausa</p> <p>16x25 20" pausa  8 gambe delfino  8 braccia dorso</p>	<p>200 stile  200 misti cambio ai 25  metri</p> <p>12x50 15" pausa  4 dorso  4 rana  4 stile</p> <p>10x200 20" pausa  completo  2 stile  2 dorso  2 rana  2 stile  2 misti cambio ai 50  metri</p> <p>6x100 15" pausa  3 gambe dorso  3 braccia rana</p>	<p>200 stile  200 misti cambio ai 25  metri</p> <p>3x200 20" pausa  1° 100 st 100 do  2° 100 st 100 ra  3° 100 st 100 misti cambio  ai 25 metri</p> <p>10x25 15" pausa  rana completo</p> <p>10x50 20" pausa  dorso completo</p> <p>5x100 25" pausa  75 stile 25 delfino  completo</p> <p>2x250 30" pausa  150 stile  100 misti cambio ai 25  metri  completo</p> <p>4x150 20" pausa  2 gambe stile  2 braccia stile respiro a  3</p>
<b>3.400</b>	<b>3.600</b>	<b>3.600</b>