

MASTER
Schema di allenamento 08 – 14 maggio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">400 piacere</p> <p>12x50 braccia 10" pausa 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa completo 50 stile 50 dorso 50 rana 50 misti ai 12.5 metri</p> <p>10x100 15" pausa 4 gambe 1 x stile 6 braccia 3 dorso 3 rana</p>	<p style="text-align: center;">400 piacere</p> <p>2x300 20" pausa 100 braccia dorso 100 gambe rana 100 completo 75 stile 25 delfino</p> <p>2x100 10" pausa stile 2x200 20" pausa proprio stile 2x300 30" pausa 100 stile 100 misti ai 25 100 proprio stile 2x400 40" pausa misti cambio ai 100 metri</p>	<p style="text-align: center;">400 piacere</p> <p>300 gambe proprio stile 150 adagio 150 forte 6x50 15" pausa 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>8x250 20" pausa 100 gambe delfino 100 completo proprio stile 50 braccia delfino</p>
3.000	3.000	3.000