

**MASTER**  
**Schema di allenamento 9 - 15 gennaio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">100 stile  100 dorso  100 rana  100 misti ai 25 metri</p> <p style="text-align: center;">4x150 15" pausa  2 braccia stile gambe  rana  2 braccia rana gambe  stile</p> <p style="text-align: center;">20x100 20" pausa</p> <p style="text-align: center;">4 gambe 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">6 braccia  3 dorso – 3 rana</p> <p style="text-align: center;">10 stile respiro ogni 3  bracciate</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa  10 fa – do cambio ai 25  10 ra – stile cambio ai 25</p>	<p style="text-align: center;">200 stile  200 misti ai 25 metri</p> <p style="text-align: center;">2x300 20" pausa  100 dorso  100 rana  100 50 stile 50 delfino</p> <p style="text-align: center;">10x200 15" pausa  2 stile  3 100 dorso – 100 rana  2 stile  3 100 rana – 100 stile</p> <p style="text-align: center;">40x25 20" pausa  20 gambe 1 x stile  20 braccia stile  2 adagio 2 forti</p>	<p style="text-align: center;">200 stile  200 misti ai 25 metri</p> <p style="text-align: center;">12x50 15" pausa  4 gambe delfino  4 braccia rana  4 completo dorso</p> <p style="text-align: center;">40x50 20" pausa  10 stile  10 dorso  10 stile  10 rana</p> <p style="text-align: center;">4x250 30" pausa  100 gambe stile  150 braccia  25 delfino  50 dorso  50 rana  25 stile</p>
4.000	4.000	4.000