

MASTER
Schema di allenamento 10– 16 luglio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento			
<p style="text-align: center;">400 piacere</p> <p style="text-align: center;">12x50 10" pausa 1 stile 1 misti ai 12.5</p> <p style="text-align: center;">40x50 15" pausa 2 stile adagio 3 proprio stile forte</p> <p style="text-align: center;">4x200 20" pausa 2 gambe stile max 2 braccia stile respiro ogni 2 bracciate</p>	<p style="text-align: center;">400 piacere</p> <p style="text-align: center;">2x300 15" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso 100 completo misti ai 25</p> <p style="text-align: center;">5x400 20" pausa 100 do 100 ra 200 misti cambio ai 50</p> <p style="text-align: center;">24x25 15" pausa 12 gambe stile forte 12 braccia stile poche respirazioni</p>	<p style="text-align: center;">400 piacere</p> <p style="text-align: center;">4x150 20" pausa 2 gambe a delfino 2 braccia stile</p> <table border="1" data-bbox="1075 770 1469 987" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">5 x</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4x50 stile max 10" pausa</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">200 braccia stile recupero</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">6x100 15" pausa braccia 2 do 2 ra 2 st</p>	5 x	4x50 stile max 10" pausa	200 braccia stile recupero
5 x					
4x50 stile max 10" pausa					
200 braccia stile recupero					
3.800	3.600	3.600			