

**MASTER**  
**Schema di allenamento 10 – 16 ottobre**  
**di C. Ciapparelli**



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>				
200 stile	200 stile	200 stile				
<p>8x50 15" pausa  2 do 2 ra 2 st 2 misti  cambio ai 12.5</p> <p>10x150 20" pausa</p> <p>5 - 100 proprio stile forte  50 stile adagio  5 - 100 stile adagio 50  proprio stile forte</p> <p>8x200 20" pausa</p> <p>3 gambe stile  50 forte 100 adagio 50  forte  5 braccia  25 delfino  50 dorso  50 rana  75 stile</p>	<p>16x25 15" pausa  8 gambe 2 x stile  8 braccia stile poche  respirazioni</p> <p>2x200 20" pausa  100 stile – 100 misti cambio ai  25 metri</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">5x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4x50 10" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 20" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 dorso 100 rana</td></tr> </table> <p>300 gambe delfino  300 braccia dorso  25 adagio 25 forte</p>	5x	4x50 10" pausa stile	200 20" pausa	100 dorso 100 rana	<p>2x300 20" pausa  do fa ra fa cambio  ai 25 metri</p> <p>4x50 stile 10"  pausa respiro ogni  3 bracciate</p> <p>4x500 30" pausa  100 gambe dorso  200 braccia misti  cambio ai 50 metri  200 completo  stile  100 adagio 100  forte</p> <p>4x150 15" pausa  2 gambe rana  2 braccia rana</p>
5x						
4x50 10" pausa stile						
200 20" pausa						
100 dorso 100 rana						
<b>3.700</b>	<b>3.600</b>	<b>3.600</b>				