

MASTER
Schema di allenamento 12 – 18 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p style="text-align: center;">400 gambe proprio stile 50 adagio 50 veloce</p> <p style="text-align: center;">400 braccia 75 stile 25 proprio stile</p> <p style="text-align: center;">16x50 20" pausa 4 dorso 4 rana 4 stile 4 misti cambio ai 12.5</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti cambio ai 25</p> <p style="text-align: center;">4x150 15" pausa stile respiro a 3 bracciate</p> <p style="text-align: center;">2x500 30" pausa 200 gambe rana 300 braccia stile</p>	<p style="text-align: center;">400 stile</p> <p style="text-align: center;">3x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia misti cambio ai 25 metri</p> <p style="text-align: center;">40x25 15" pausa 10 stile 10 dorso 10 rana 10 stile</p>
2.000	2.000	2.000