

**MASTER**  
**Schema di allenamento 12 – 18 giugno**  
**di C. Ciapparelli**



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
<p>400 piacere</p> <p>200 gambe proprio stile</p> <p>200 braccia stile</p> <p>200 completo misti ai 25 metri</p> <p>10x100 20" pausa 1 stile adagio 1 proprio stile forte</p> <p>6x50 gambe 20" pausa 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>300 braccia st do st ra cambio ai 25 metri</p>	<p>400 piacere</p> <p>100 gambe rana 100 braccia dorso 100 completo stile</p> <p>4x75 15" pausa braccia 50 stile 25 rana</p> <p>5x200 stile 20" pausa 100 adagio 100 veloce</p>	<p>400 piacere</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia misti ai 25 100 completo 75 stile 25 delfino</p> <p>20x50 15" pausa 2 adagio stile 3 forti proprio stile</p> <p>200 gambe adagio proprio stile</p> <p>300 braccia 100 dorso 100 rana 100 stile</p>
<b>2.600</b>	<b>2.000</b>	<b>2.500</b>