

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



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
<p>300 stile</p> <p>12x50 15" pausa</p> <p>4 - 25 delfino 25 dorso</p> <p>4 - 25 dorso 25 rana</p> <p>4 - 25 rana 25 stile</p> <p>6x100 gambe 20"                      pausa                      2 delfino                      2 rana                      2 stile</p> <p>20x75 15"                      braccia                      8 dorso                      6 rana                      6 stile</p>	<p>200 stile</p> <p>200 gambe dorso</p> <p>200 braccia rana</p> <p>200 misti completo                      cambio ai 25 metri</p> <p>12x150 completo 30"                      25 max                      50 piano stile                      50 max                      25 piano stile</p> <p>4 delfino                      4 dorso                      4 rana</p> <p>400 continuo                      200 gambe stile                      200 braccia stile respiro                      a 3</p>	<p>100 dorso</p> <p>100 rana</p> <p>100 stile</p> <p>100 misti cambio ai 25                      metri</p> <p>5x200 20" braccia                      50 dorso                      100 rana                      50 stile</p> <p>16x25 gambe dorso                      15" pausa                      2 piano                      2 forti</p> <p>4x300 30" pausa                      completo                      50 stile piano                      100 stile forte                      100 stile piano                      50 stile forte</p>
<b>3.000</b>	<b>3.000</b>	<b>3.000</b>