

MASTER
Schema di allenamento 13 – 19 febbraio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento							
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 50 stile 50 misti ai 12.5 3 50 misti ai 12.5 50 stile</p> <table border="1" data-bbox="137 752 576 969"> <tr><td>2 x</td></tr> <tr><td>8x25 15" pausa max proprio stile</td></tr> <tr><td>300 braccia stile di recupero</td></tr> </table> <p>2x500 20" pausa 100 gambe stile 100 esercizi proprio stile 300 braccia 100 dorso 100 rana 100 stile</p>	2 x	8x25 15" pausa max proprio stile	300 braccia stile di recupero	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <table border="1" data-bbox="595 544 1054 723"> <tr><td>2 x</td></tr> <tr><td>4x50 10" pausa</td></tr> <tr><td>1 x stile</td></tr> <tr><td>100 15" pausa misti ai 25</td></tr> </table> <p>5x100 15" pausa 75 stile adagio 25 proprio stile forte 5x200 30" pausa 150 stile adagio 50 proprio stile forte</p> <p>20x50 20" pausa 8 gambe rana 12 braccia stile poche respirazioni</p>	2 x	4x50 10" pausa	1 x stile	100 15" pausa misti ai 25	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia 50 dorso 50 rana 100 completo stile respiro a 3 bracciate</p> <p>4x250 20" pausa 25 delfino 100 dorso 25 rana 100 stile</p> <p>5x200 15" pausa 100 gambe proprio stile 50 adagio 50 veloce 100 braccia misti ai 25 rana delfino dorso stile</p>
2 x									
8x25 15" pausa max proprio stile									
300 braccia stile di recupero									
2 x									
4x50 10" pausa									
1 x stile									
100 15" pausa misti ai 25									
3.000	3.500	3.000							