

**MASTER**  
**Schema di allenamento 13 – 19 marzo**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento				
<p>200 stile 200 dorso</p> <p>6x100 20" pausa 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>5x200 stile 15" pausa aerobia</p> <p>4x250 20" pausa 100 gambe stile 150 braccia</p> <p>50 dorso 50 rana 50 misti ai 12.5</p>	<p>200 stile 200 rana</p> <p>2x300 20" pausa 100 stile 100 dorso 100 rana</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>8x50 10" pausa</td> </tr> <tr> <td>stile max</td> </tr> <tr> <td>100 braccia recupero</td> </tr> <tr> <td>x 2</td> </tr> </table> <p>20x50 15" 8 gambe stile 12 braccia dorso</p>	8x50 10" pausa	stile max	100 braccia recupero	x 2	<p>200 stile 200 dorso</p> <p>4x150 15" pausa 50 gambe dorso 50 braccia rana</p> <p>15x100 20" pausa 5 stile 5 misti ai 25 5 proprio stile</p> <p>200 gambe fa 300 braccia stile poche respirazioni</p>
8x50 10" pausa						
stile max						
100 braccia recupero						
x 2						
3.000	3.000	3.000				