

MASTER
Schema di allenamento 14 – 20 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 PIACERE</p> <p style="text-align: center;">8X50 20" PAUSA</p> <p style="text-align: center;">25 RANA TESTA FUORI 25 RANA COMPLETA</p> <p style="text-align: center;">16X15 GAMBE MAX A 15" PAUSA 4 X STILE</p> <p style="text-align: center;">12X150 6 STILE 6 DORSO COMPLETO 20" PAUSA</p> <p style="text-align: center;">8X100 BRACCIA MISTI CAMBIO AI 25 A 15" PAUSA 2 ADAGIO 2 FORTI</p>	<p style="text-align: center;">200 PIACERE</p> <p style="text-align: center;">2X200 20" PAUSA 100 DORSO 100 RANA</p> <p style="text-align: center;">8X50 BRACCIA 1 X STILE 15" PAUSA</p> <p style="text-align: center;">5 X 400 30" PAUSA 100 STILE 100 MISTI CAMBIO AI 25 100 STILE 100 ST-DO-ST-RA CAMBIO AI 25</p> <p style="text-align: center;">4X150 GAMBE DORSO MAX 20" PAUSA</p>	<p style="text-align: center;">200 PIACERE</p> <p style="text-align: center;">8X100 20" PAUSA 4 STILE RESPIRO A 4 4 STILE RESPIRO A 6</p> <p style="text-align: center;">8X250 30" PAUSA</p> <p style="text-align: center;">4 BRACCIA 150 STILE 100 MISTI CAMBIO AI 25</p> <p style="text-align: center;">4 COMPLETO 2 A DORSO 2 A RANA</p> <p style="text-align: center;">200 GAMBE DELFINO 200 BRACCIA 25 STILE 25 DELFINO</p>
3.400	3.600	3.400