

MASTER
Schema di allenamento 15 – 21 maggio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
400 piacere	400 piacere	400 piacere
4x150 pausa 20" 50 dorso 50 misti ai 12.5 50 rana	6x50 pausa 15" braccia a stile	2 x
40x25 pausa 10" 10 gambe rana 10 braccia stile poche respirazioni 20 completo 1 x stile	3x100 pausa 20" braccia 25 dorso 25 rana 50 delfino	100 gambe delfino pausa 10"
10x100 pausa 15" 4 gambe 1 x stile 6 braccia 2 dorso 2 rana 2 misti ai 25	4x250 pausa 30" 100 stile 100 misti ai 25 50 25 dorso 25 rana	100 braccia stile pausa 10"
	20x50 pausa 15" 10 gambe stile 2 adagio 3 forti 10 braccia stile respiro ogni 3 bracciate	100 completo misti ai 25 pausa 10"
		100 10" pausa
		200 15" pausa
		300 20" pausa
		400 --- pausa
		stile completo
		2x500 pausa 20" 200 braccia 100 dorso 100 rana 300 completo misti cambio ai 25
3.000	3.000	3.000