

MASTER
Schema di allenamento 16 - 22 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>600</p> <p>100 gambe stile</p> <p>100 braccia dorso</p> <p>100 completo rana</p> <p>4x100 stile 15" pausa</p> <p>3x200 100 dorso 100 rana 30" pausa</p> <p>8x50 gambe 15" pausa</p> <p>1 x stile</p> <p>6x100 braccia 20" pausa</p> <p>stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa</p> <p>50 delfino</p> <p>25 dorso</p> <p>25 rana</p> <p>50 stile</p> <p>2x1000 60" pausa</p> <p>200 gambe rana</p> <p>200 braccia stile</p> <p>200 completo misti cambio ai 50</p> <p>400 braccia</p> <p>50 stile 50 delfino</p> <p>20x25 20" pausa</p> <p>10 gambe dorso senza tavola</p> <p>10 braccia rana respiro ogni 3 bracciate</p>	<p>100 stile</p> <p>100 dorso</p> <p>100 rana</p> <p>100 stile</p> <p>6x100 20" pausa</p> <p>2 dorso</p> <p>2 rana</p> <p>2 stile</p> <p>10x200 20" pausa</p> <p>5 braccia</p> <p>100 stile 100 dorso</p> <p>5 completo</p> <p>100 stile 100 rana</p> <p>5x100 20" pausa</p> <p>2 gambe max a delfino</p> <p>3 completo misti ai 25</p>
3.000	3.500	3.500