

MASTER
Schema di allenamento 17– 23 luglio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento			
<p>400 piacere</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe rana 100 braccia stile 100 completo dorso</p> <p>6x200 20" pausa 3 braccia 3 completo 100 stile 100 misti ai 25</p> <p>16x50 15" pausa 8 gambe 1 x stile 8 braccia 1 x stile</p>	<p>400 piacere</p> <p>6x100 braccia stile 15" pausa</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">4 x</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4x25 10" pausa proprio stile max</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">200 braccia recupero stile</td> </tr> </table> <p>8x100 15" pausa 4 gambe delfino 4 braccia rana</p>	4 x	4x25 10" pausa proprio stile max	200 braccia recupero stile	<p>400 piacere</p> <p>12x50 10" pausa 4 gambe dorso no tavola 4 braccia stile 4 completo dorso</p> <p>10x200 20" pausa 1 gambe stile 3 braccia stile-delfino cambio ai 25 6 completo 100 stile 100 proprio stile</p>
4 x					
4x25 10" pausa proprio stile max					
200 braccia recupero stile					
3.000	3.000	3.000			