

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento			
200 stile 200 misti	200 stile 200 misti	200 stile 200 misti			
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">2 x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8x25 1 x stile 15" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">1x100 stile 20" pausa respiro ogni 6 bracciate</td></tr> </table>	2 x	8x25 1 x stile 15" pausa	1x100 stile 20" pausa respiro ogni 6 bracciate	2x300 20" pausa 50 delfino 100 dorso 50 rana 100 stile	3x200 15" pausa 25 delfino 50 dorso 25 rana 50 stile 50 misti cambio ai 12.5 metri
2 x					
8x25 1 x stile 15" pausa					
1x100 stile 20" pausa respiro ogni 6 bracciate					
40x25 proprio stile 20" pausa 2 adagio 3 forte	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">2 x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4x100 15" pausa rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">400 30" pausa dorso</td></tr> </table>	2 x	4x100 15" pausa rana	400 30" pausa dorso	5x100 15" pausa stile 5x200 20" pausa 2 dorso 3 rana 5x100 15" pausa misti cambio ai 25 metri
2 x					
4x100 15" pausa rana					
400 30" pausa dorso					
8x50 gambe 20" pausa 2 x stile					
5x200 braccia 30" pausa 100 stile 100 misti cambio ai 25 metri	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">2 x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x100 gambe dorso 10" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4x50 braccia stile 5" pausa</td></tr> </table>	2 x	2x100 gambe dorso 10" pausa	4x50 braccia stile 5" pausa	300 gambe delfino 50 adagio 50 forte 300 braccia stile 150 adagio 150 forte
2 x					
2x100 gambe dorso 10" pausa					
4x50 braccia stile 5" pausa					
3.400	3.400	3.600			