

MASTER
Schema di allenamento 19 – 25 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti cambio ai 25</p> <p style="text-align: center;">12x50 20" pausa 4 gambe rana 4 braccia stile 4 completo 1 x stile</p> <p style="text-align: center;">5x400 30" pausa completo 200 stile 100 dorso 100 rana</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti cambio ai 25</p> <p style="text-align: center;">6x100 15" pausa 50 stile 50 delfino</p> <p style="text-align: center;">5x200 20" pausa completo 1 dorso 1 rana 1 stile 2 misti cambio ai 50 metri</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa 10 gambe delfino 10 braccia 5 dorso 5 rana</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti cambio ai 25</p> <p style="text-align: center;">3x200 20" pausa 100 gambe dorso 100 braccia misti cambio ai 25</p> <p style="text-align: center;">4x250 completo 30" pausa 100 stile 50 dorso 50 rana 50 delfino</p> <p style="text-align: center;">10x100 15" pausa 4 gambe 1 x stile 6 braccia 75 stile 25 delfino</p>
3.000	3.000	3.000