

**MASTER**  
**Schema di allenamento 19 – 25 giugno**  
**di C. Ciapparelli**



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
400 piacere	400 piacere	400 piacere
6x100 braccia stile 20" pausa	4x150 20" pausa	2x300 20" pausa
12x50 15" pausa 2 stile adagio 1 proprio stile forte	2 gambe proprio stile 100 adagio 50 veloce	100 braccia dorso 100 completo rana 100 gambe delfino
200 gambe dorso senza tavola	2 braccia dorso	
	10x100 15" pausa	5x200 20" pausa
	2 gambe proprio stile	100 braccia stile
	4 braccia misti ai 25	100 completo proprio stile
200 braccia stile	4 stile completo	
<b>2.000</b>	<b>2.000</b>	<b>2.000</b>