

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti cambio ai 25 metri</p> <p>8x50 15" pausa completo 2 braccia rana gambe stile 2 braccia stile gambe rana 2 braccia delfino gambe stile 2 braccia delfino gambe rana</p> <p>4x100 gambe 20" pausa 1 x stile</p> <p>6x200 braccia stile 30" respiro ogni 5 bracciate</p> <p>4x150 20" pausa completo 50 do 50 ra 50 st</p>	<p>200 stile 200 misti cambio ai 25 metri</p> <p>6x100 15" pausa 2 25 fa 50 do 25 ra 2 50 fa 25 do 25 ra 2 25 fa 25 do 50 ra</p> <p>5x200 30" pausa completo</p> <p>50 stile 50 dorso 50 rana 50 stile</p> <p>20x50 20" 10 gambe rana 2 piano 3 forte 10 braccia stile respiro a 3 bracciate</p>	<p>300 piacere</p> <p>16x25 15" pausa braccia 1 x stile</p> <p>6x50 15" pausa completo 25 delfino 25 stile</p> <p>10x100 20" pausa completo 4 dorso 4 rana 2 stile</p> <p>2x500 30" 200 gambe stile 300 braccia misti cambio ai 75 metri</p>
3.000	3.000	3.000