

MASTER
Schema di allenamento 20 – 26 febbraio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento				
<p>200 stile 200 mix c/25</p> <p>2x300 20" pausa 100 stile 200 mix c/50 al contrario</p> <table border="1" data-bbox="124 887 555 1111"> <tr> <td>4x100 10"</td> </tr> <tr> <td>stile max</td> </tr> <tr> <td>100 braccia misti ai 25 di recupero 20" pausa</td> </tr> <tr> <td>x 2</td> </tr> </table> <p>20x50 15" pausa 8 gambe stile 12 braccia delfino</p>	4x100 10"	stile max	100 braccia misti ai 25 di recupero 20" pausa	x 2	<p>200 stile 200 mix c/25</p> <p>12x50 10" pausa 1 x Stile</p> <p>5x200 stile 15" aerobico</p> <p>10x100 20" pausa</p> <p>4 gambe rana</p> <p>6 braccia 2 dorso 2 rana 2 stile</p>	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 100 stile 50 delfino</p> <p>40x25 20" pausa 10 stile 10 dorso 10 stile 10 rana</p> <p>4x250 30" pausa</p> <p>100 gambe delfino 50 forte 50 adagio</p> <p>150 braccia stile respiro ogni 3 bracciate</p>
4x100 10"						
stile max						
100 braccia misti ai 25 di recupero 20" pausa						
x 2						
3.000	3.000	3.000				