

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento				
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 25 stile 50 dorso 25 rana</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">5 x</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1x100 10" pausa proprio stile forte</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4x25 15" pausa</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 x stile</td> </tr> </table> <p>6x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso</p>	5 x	1x100 10" pausa proprio stile forte	4x25 15" pausa	1 x stile	<p>200 stile 200 misti</p> <p>12x50 15" pausa 4 dorso 4 rana 4 stile 1 adagio 1 veloce</p> <p>5x400 20" 100 gambe dorso no tavola 200 braccia misti cambio ai 50 metri 100 completo proprio stile</p>	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p>4x150 15" pausa 50 delfino 50 stile 50 dorso</p> <p>20x100 20" pausa 5 dorso 5 rana 5 stile 5 misti ai 25 metri</p> <p>200 gambe delfino 300 braccia rana respiro ogni 3 bracciate</p>
5 x						
1x100 10" pausa proprio stile forte						
4x25 15" pausa						
1 x stile						
3.200	3.000	3.500				