

MASTER
Schema di allenamento 21 – 27 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 PIACERE</p> <p>4X100 20" PAUSA 2 25 FA 50 DO 25 RA 2 50 STILE 50 MISTI CAMBIO AI 12.5</p> <p>12X200 30" PAUSA 3 STILE 3 DORSO 3 RANA 3 MISTI CAMBIO AI 50</p> <p>24X25 15" PAUSA 12 GAMBE PROPRIO STILE 2 ADAGIO 2 FORTI 12 BRACCIA 3 X STILE 1 ADAGIO 2 FORTI</p>	<p>200 PIACERE</p> <p>2X200 20" PAUSA PROPRIO STILE A BRACCIA (GAMBE FERME) 50 MANI A OK 50 MANI A PUGNO 50 MANI APERTE 50 MANI NORMALI</p> <p>300 GAMBE DORSO 100 ADAGIO 100 MEDIO 100 FORTE</p> <p>12X100 COMPLETO 20" PAUSA 1 STILE 2 MISTI 2 DORSO 3 RANA 2 STILE 1 DORSO 1 RANA</p> <p>5X300 20" PAUSA 100 GAMBE DELFINO 100 BRACCIA STILE RESPIRO A 4 BRACCIA 100 COMPLETO 50 STILE 50 DELFINO</p>	<p>200 PIACERE</p> <p>16X50 20" PAUSA BRACCIA STILE 8 PROGRESSIONE 25 ADAGIO 25 FORTE 8 REGRESSIONE 25 FORTE 25 ADAGIO</p> <p>5X400 30" PAUSA COMPLETO 1 STILE 1 DORSO 1 RANA 1 100 STILE 100 DELFINO 1 MISTI CAMBIO AI 100 METRI</p> <p>200 GAMBE RANA 300 BRACCIA DORSO</p>
3.600	3.600	3.500