

**MASTER**  
**Schema di allenamento 22 – 28 maggio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>400 piacere</p> <p>8x75 15" pausa  4 50 stile 25 delfino  4 25 delfino 50 stile</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">5 x</td> </tr> <tr> <td>8x25 20" pausa max proprio stile</td> </tr> <tr> <td>100 braccia di recupero</td> </tr> </table> <p>200 gambe dorso no tavoletta  300 braccia stile poche respirazioni</p>	5 x	8x25 20" pausa max proprio stile	100 braccia di recupero	<p>400 piacere</p> <p>3x200 20" pausa  100 stile  50 dorso  50 rana</p> <p>10x150 20" pausa</p> <p>2 gambe proprio stile  50 adagio 100 forte</p> <p>4 braccia proprio stile</p> <p>4 completo stile  50 adagio 100 forte</p> <p>20x25 15" pausa  1 x stile completo</p>	<p>400 piacere</p> <p>12x50 15" pausa  4 gambe delfino  4 braccia stile  4 completo misti ai 12.5</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">5x</td> </tr> <tr> <td>100 completo proprio stile MAX 15" pausa</td> </tr> <tr> <td>2x50 completo stile adagio 10" pausa</td> </tr> </table> <p>5x200 20" pausa  100 gambe proprio stile  100 braccia stile</p>	5x	100 completo proprio stile MAX 15" pausa	2x50 completo stile adagio 10" pausa
5 x								
8x25 20" pausa max proprio stile								
100 braccia di recupero								
5x								
100 completo proprio stile MAX 15" pausa								
2x50 completo stile adagio 10" pausa								
3.000	3.000	3.000						