

**MASTER**  
**Schema di allenamento 23 - 29 gennaio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 25 delfino 25 dorso 25 rana</p> <p>6x150 20" pausa 3 50 rana 100 stile 3 50 delfino 100 stile</p> <p>12x50 15" pausa 6 dorso 6 misti ai 12.5</p> <p>10x100 15" pausa 4 gambe 1 x stile 6 braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 dorso 100 rana</p> <p>40x50 20" pausa 10 gambe stile 10 braccia dorso 10 completo rana 10 braccia 1 stile 1 delfino</p> <p>5x100 20" pausa stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia rana 100 completo dorso</p> <p>5x400 30" pausa 2 stile 1 misti cambio ai 100 1 dorso 1 rana</p> <p>20x25 15" pausa braccia 1 stile 1 delfino</p>
3.500	3.500	3.500