

**MASTER**  
**Schema di allenamento 24– 31 luglio**  
**di C. Ciapparelli**



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
<p>200 piacere</p> <p>12x25 15" pausa stile            1 10 m max            1 15 m max            1 25 m max</p> <p>8x50 braccia dorso 10" pausa</p> <p>4x75 gambe max stile 15" pausa</p> <p>12x100 misti ai 25 20" pausa</p> <p>4x150 braccia 15" pausa stile</p> <p>2 + forza braccio destro            2 + forza braccio sinistro</p>	<p>400 piacere</p> <p>3x200 15" pausa            50 dorso 50 rana 100 stile</p> <p>5x400 20" pausa            100 gambe delfino            200 braccia misti ai 50            100 completo stile            respiro ogni 4 bracciate</p>	<p>400 piacere</p> <p>3x100 15" pausa            1 dorso 1 rana 1 stile</p> <p>6x50 braccia 10" pausa stile</p> <p>20x100 20" pausa            4 gambe 1 x stile            6 braccia misti ai 25            10 completo            1 stile            1 proprio stile</p>
3.000	3.000	3.000