

MASTER
Schema di allenamento 24 – 30 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento			
<p style="text-align: center;">200 completo</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">3X</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4X25 fa 20" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x50 stile 10" pausa</td></tr> </table> <p>12x25 gambe 15" pausa 4 dorso 4 rana 4 delfino</p> <p>6x150 braccia 20" pausa 2 50 do 50 ra 50 st 2 50 ra 50 st 50 do 2 50 st 50 do 50 ra</p> <p>5x300 completo 20" pausa</p> <p>200 stile 100 misti cambio ai 25 metri</p>	3X	4X25 fa 20" pausa	2x50 stile 10" pausa	<p>200 stile 200 misti</p> <p>12x50 15" pausa 4 dorso 4 rana 4 misti cambio ai 12.5 metri</p> <p>20x75 20" pausa completo 10 50 stile 25 delfino 10 25 do 25 ra 25 stile</p> <p>10x100 15" pausa 5 gambe dorso 5 braccia stile respiro a 6 bracciate</p>	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti</p> <p>40x25 15" pausa 10 gambe rana 10 completo dorso 10 completo rana 10 braccia a delfino</p> <p>3x200 20" pausa gambe misti cambio ai 50 metri</p> <p>30x50 completo 15" pausa 2 stile adagio 3 proprio stile forte</p>
3X					
4X25 fa 20" pausa					
2x50 stile 10" pausa					
3.500	3.500	3.500			