

**MASTER**  
**Schema di allenamento 26 dicembre - 1 gennaio**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">100 stile  100 dorso  100 rana  100 misti cambio ai 25</p> <p style="text-align: center;">8x50 15" pausa  4 fa – do cambio ai 25  4 ra – st cambio ai 25</p> <p style="text-align: center;">100 stile 10" pausa  200 stile 15" pausa  400 stile 20" pausa  200 stile 15" pausa  100 stile ----</p> <p style="text-align: center;">7x200 braccia 20" pausa  25 delfino 50 dorso 50  rana 75 stile</p> <p style="text-align: center;">3x100 gambe 15" pausa  proprio stile  25 adagio 75 forti</p>	<p style="text-align: center;">100 stile  100 misti  200 st-do-st-ra cambio ai  50 metri</p> <p style="text-align: center;">4x150 20" pausa  2 gambe rana  50 adagio 100 forti  2 braccia stile respiro a 3</p> <p style="text-align: center;">40x25 15" pausa  1 x stile</p> <p style="text-align: center;">5x300 30" pausa  200 braccia misti cambio ai  50  100 completo dorso  50 adagio 50 veloce</p>	<p style="text-align: center;">400 stile</p> <p style="text-align: center;">6x100 15" pausa  25 delfino  50 dorso  25 rana</p> <p style="text-align: center;">4x250 20" pausa  braccia  stile poche respirazioni</p> <p style="text-align: center;">20x50 10" pausa  10 dorso  10 rana  2 adagio 3 forti</p> <p style="text-align: center;">8x25 gambe 15" pausa  1 x stile</p> <p style="text-align: center;">6x50 braccia 10" pausa  misti cambio ai 12.5 metri</p>
<b>3.500</b>	<b>3.500</b>	<b>3.500</b>