

**MASTER**  
**Schema di allenamento 26 giugno – 02 luglio**  
**di C. Ciapparelli**



<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
<p>400 piacere</p> <p>200 gambe proprio stile</p> <p>200 braccia stile</p> <p>8x25 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>4x250 20" pausa</p> <p>100 completo</p> <p>st-do-st-ra cambio ai 25 metri</p> <p>150 braccia 100 stile 50 misti ai 12.5</p>	<p>400 piacere</p> <p>6x50 10" pausa braccia stile respiro ogni 3 bracciate</p> <p>3x100 15" pausa 1 gambe proprio stile 1 braccia misti ai 25 1 completo proprio stile nuotato bene</p> <p>5x200 20" pausa 100 braccia stile 100 completo dorso</p>	<p>400 piacere</p> <p>24x25 15" pausa 8 gambe proprio stile 1 adagio 1 veloce 8 braccia stile 8 completo 1 x stile</p> <p>10x100 20" pausa</p> <p>5 braccia 50 stile 50 proprio stile</p> <p>5 completo 75 stile adagio 25 proprio stile max</p>
<b>2.000</b>	<b>2.000</b>	<b>2.000</b>