

MASTER
Schema di allenamento 26 settembre - 2 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento							
200 stile 200 misti cambio ai 25 metri 9x50 15" pausa completo 3 fa-do 3 do-ra 3 ra-st cambio ai 25 metri 5x100 stile 10" pausa 2x250 stile 20" pausa andatura media 2x150 20" pausa gambe stile 100 piano 150 forte 4x200 braccia 20" pausa 25 fa-50 do-25 ra-50 st- 50 misti cambio ai 12.5	200 stile 200 misti cambio ai 25 metri 16x25 20" pausa 4 gambe dorso 4 braccia stile poche respirazioni 4 completo 1 x stile 4x50 stile 10" pausa completo 5x300 30" pausa 100 gambe rana 100 braccia misti cambio ai 25 100 completo dorso 10x50 15" pausa completo rana respiro ogni 3 bracciate	100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti 6x100 15" pausa 2 50 do 50 ra 2 50 ra 50 st 2 50 st 50 misti cambio ai 12.5 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">100 10" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 15" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">300 20" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">400 30" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">300 20" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 15" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 --- stile</td></tr> </table> 250 gambe delfino 250 braccia dorso	100 10" pausa stile	200 15" pausa stile	300 20" pausa stile	400 30" pausa stile	300 20" pausa stile	200 15" pausa stile	100 --- stile
100 10" pausa stile									
200 15" pausa stile									
300 20" pausa stile									
400 30" pausa stile									
300 20" pausa stile									
200 15" pausa stile									
100 --- stile									
2.950	3.000	3.000							