

MASTER
Schema di allenamento 27 marzo – 02 aprile
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>400 piacere</p> <p>4x100 15" pausa braccia stile 25 forte 75 adagio</p> <p>8x50 gambe 20" pausa 1 x stile</p> <p>12x100 15" pausa 3 dorso 3 rana 3 stile 3 misti ai 25</p> <p>12x50 20" pausa braccia stile poche respirazioni</p>	<p>400 piacere</p> <p>4x150 15" pausa 1 dorso 1 rana 1 stile 1 100 stile 50 delfino</p> <p>4x250 30" pausa completo stile 100 adagio 150 forte</p> <p>40x25 20" pausa</p> <p>20 gambe stile 2 piano 3 forte</p> <p>20 braccia 10 dorso 10 rana</p>	<p>400 piacere</p> <p>8x50 15" pausa braccia 1 x stile</p> <p>3x100 15" pausa completo 25 delfino 25 stile</p> <p>20x50 20" pausa completo 5 dorso 5 rana 5 stile 5 delfino</p> <p>10x100 20" pausa 4 gambe rana 6 braccia misti cambio ai 25 metri</p>
3.000	3.000	3.000