

MASTER
Schema di allenamento 28 novembre – 4 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti</p> <p style="text-align: center;">600 100 gambe proprio stile 100 braccia stile 100 completo misti cambio ai 25 metri</p> <p style="text-align: center;">10x100 stile 20" pausa aerobico</p> <p style="text-align: center;">400 gambe proprio stile 600 braccia 100 dorso 100 rana 100 stile</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti</p> <p style="text-align: center;">4x150 20" pausa 100 stile 50 misti cambio ai 12.5 metri</p> <p style="text-align: center;">20x50 20" pausa 5 stile 5 dorso 5 stile 5 rana</p> <p style="text-align: center;">4x250 15" pausa 100 gambe proprio stile 50 adagio 50 veloci 150 braccia stile respiro ogni 4 bracciate</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti</p> <p style="text-align: center;">6x100 15" pausa 75 stile 25 delfino</p> <p style="text-align: center;">40x25 20" pausa 3 adagio stile 1 forte proprio stile</p> <p style="text-align: center;">5x200 20" pausa 100 gambe rana 100 braccia dorso</p>
3.000	3.000	3.000