

MASTER
Schema di allenamento 2 - 8 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p style="text-align: center;">300 stile 150 dorso 150 rana</p> <p>16x25 gambe 15" pausa 8 delfino 8 stile</p> <p style="text-align: center;">2x500 30" pausa 100 stile 100 dorso 100 rana 200 misti cambio ai 50 metri</p> <p style="text-align: center;">10x100 20" 4 gambe 1 x stile 6 braccia 50 stile 50 delfino</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti cambio ai 25 metri</p> <p>12x50 20" pausa 6 gambe dorso 1 adagio 1 forte 6 braccia stile 1 adagio 1 forte</p> <p style="text-align: center;">5x200 20" pausa stile 100 adagio 100 forte</p> <p style="text-align: center;">20x75 20" pausa 10 braccia dorso 10 braccia rana</p>	<p>200 stile 200 misti cambio ai 25 metri</p> <p style="text-align: center;">3x200 20" pausa 100 stile 50 dorso 50 rana</p> <p style="text-align: center;">10x100 20" pausa braccia 2 stile 3 dorso 2 stile 3 rana</p> <p style="text-align: center;">20x50 15" pausa completo</p> <p>10 25 stile 25 delfino 10 25 delfino 25 stile</p>
3.000	3.500	3.000