

**MASTER**  
**Schema di allenamento 5 – 11 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;">12x50 15" pausa            4 gambe proprio stile            4 braccia dorso            4 completo rana</p> <p style="text-align: center;">5x200 stile 20" pausa            aerobico</p> <p style="text-align: center;">200 gambe proprio stile            300 braccia stile</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti</p> <p style="text-align: center;">2x300 20" pausa            100 stile            100 misti cambio ai 25            metri            100 (50 dorso 50 rana)</p> <p style="text-align: center;">20x75 20" pausa            5 gambe proprio stile            5 braccia stile            5 completo proprio stile            5 braccia fa – do – ra            cambio ai 25 metri</p>	<p style="text-align: center;">200 stile 200 misti</p> <p style="text-align: center;">24x25 20" pausa            8 gambe stile            8 braccia 1 x stile            8 completo stile poche            respirazioni</p> <p style="text-align: center;">10x150 30" pausa            100 stile adagio            50 proprio stile forte</p>
2.500	2.500	2.500