

MASTER
Schema di allenamento 6 – 12 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe dorso 100 braccia misti ai 25 100 completo stile</p> <p>2x200 rana 15" pausa 4x150 100 stile 50 misti ai 12.5 30" pausa</p> <p>16x25 gambe 15" pausa 8 delfino 8 rana</p> <p>12x50 braccia 20" pausa 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 3 50 dorso 50 rana 3 50 rana 50 stile</p> <p>5x400 30" pausa 100 dorso 200 stile 100 rana</p> <p>10x50 20" pausa 5 gambe delfino 5 braccia stile respiro ogni 3 bracciate</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa st – do st – ra cambio ai 50</p> <p>20x100 20" pausa 1 x stile</p> <p>8x25 20" pausa gambe stile 300 braccia dorso 50 adagio 50 veloce</p>
3.000	3.500	3.500