

MASTER
Schema di allenamento 5 – 12 settembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 piacere	2x500 30" pausa	600 braccia 100 stile 100 dorso 100 rana 300 misti cambio ai 25 metri
4x50 10" pausa misti cambio ai 12,5 metri	1° 500 200 stile 100 gambe delfino 200 braccia dorso	16x25 gambe 20" pausa 4 x stile
4x100 gambe stile 20" pausa 20 metri al massimo	2° 500 200 misti cambio ai 25 metri 100 gambe stile 200 braccia rana	20x50 20" completo
8x50 braccia 20" pausa 4 dorso 4 rana	6x150 20" pausa braccia 25 dorso 50 rana 25 stile 50 delfino	5 braccia rana gambe stile 5 braccia stile gambe rana 10 stile respiro solo a destra ogni 4 bracciate
4x25 15" pausa completo delfino	300 gambe stile 25 piano 25 forte	10x100 30" pausa
8x75 20" pausa 25 dorso 25 rana 25 stile completo	4x200 20" completo 2 dorso rana cambio ai 100 metri 2 rana stile cambio ai 100 metri	4 gambe 1 x stile
4x250 20" pausa 100 gambe dorso senza tavola 150 braccia stile		6 braccia delfino stile cambio ai 25 metri
100 misti completo fa – ra – do – st cambio ai 25 metri		
3.000	3.000	3.000