

MASTER
Schema di allenamento 7 – 13 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento										
<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti cambio ai 25 metri</p> <p>4x150 15" pausa 25 fa 50 do 25 ra 50 st</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">5 x</td></tr> <tr><td>2x50 10" pausa stile respiro a 3 bracciate</td></tr> <tr><td>100 15" pausa</td></tr> <tr><td>50 dorso 50 rana</td></tr> </table> <p>4x300 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia stile 100 completo misti</p>	5 x	2x50 10" pausa stile respiro a 3 bracciate	100 15" pausa	50 dorso 50 rana	<p>200 stile 200 misti</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">2 x</td></tr> <tr><td>4x25 10" pausa 1xstile</td></tr> <tr><td>200 20" pausa</td></tr> <tr><td>100 stile</td></tr> <tr><td>50 delfino</td></tr> <tr><td>50 misti cambio ai 12.5 metri</td></tr> </table> <p>16x100 20" pausa 4 stile 4 dorso 4 rana 4 misti cambio ai 25 metri</p> <p>16x50 10" pausa 8 gambe 2 x stile 8 braccia 1 x stile</p>	2 x	4x25 10" pausa 1xstile	200 20" pausa	100 stile	50 delfino	50 misti cambio ai 12.5 metri	<p>100 stile 100 gambe proprio stile 100 braccia dorso 100 completo rana</p> <p>3x200 15" pausa 50 stile 100 delfino 50 stile</p> <p>5x400 20" pausa stile braccia 100 respiro a 2 bracciate 100 respiro a 4 bracciate 100 respiro a 6 bracciate 100 respiro a 8 bracciate</p> <p>200 gambe dorso 300 completo misti cambio ai 25 metri</p>
5 x												
2x50 10" pausa stile respiro a 3 bracciate												
100 15" pausa												
50 dorso 50 rana												
2 x												
4x25 10" pausa 1xstile												
200 20" pausa												
100 stile												
50 delfino												
50 misti cambio ai 12.5 metri												
3.200	3.400	3.500										