

MASTER
Schema di allenamento 11 – 17 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento											
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x25 10" pausa braccia 2 x stile</p> <p>2x100 20" pausa gambe proprio stile</p> <p>4x50 15" pausa completo stile poche respirazioni</p> <p>20x50 20" pausa 5 x stile completo</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>braccia stile</td></tr> <tr><td>100 10" pausa</td></tr> <tr><td>200 15" pausa</td></tr> <tr><td>300 20" pausa</td></tr> <tr><td>400 30" pausa</td></tr> <tr><td>300 20" pausa</td></tr> <tr><td>200 15" pausa</td></tr> <tr><td>100 ---</td></tr> </table>	braccia stile	100 10" pausa	200 15" pausa	300 20" pausa	400 30" pausa	300 20" pausa	200 15" pausa	100 ---	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>200 gambe proprio stile 100 adagio 100 veloce</p> <p>200 braccia misti cambio ai 50 al contrario st-ra-do-fa</p> <p>200 completo 50 stile 50 delfino</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">3x</td></tr> <tr><td>16x25 max proprio stile 15" pausa</td></tr> <tr><td>100 braccia stile recupero</td></tr> </table> <p>10x100 20" pausa 2 gambe stile 4 braccia 2 dorso 2 rana 4 completo proprio stile</p>	3x	16x25 max proprio stile 15" pausa	100 braccia stile recupero	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x50 15" pausa 4 gambe rana 4 braccia misti ai 12.5</p> <p>2x100 20" pausa completo 25 stile 25 delfino</p> <p>12x125 20" pausa completo 25 delfino 25 dorso 25 rana 50 stile</p> <p>5x200 15" pausa braccia stile 50 adagio 100 veloce 50 adagio</p>
braccia stile													
100 10" pausa													
200 15" pausa													
300 20" pausa													
400 30" pausa													
300 20" pausa													
200 15" pausa													
100 ---													
3x													
16x25 max proprio stile 15" pausa													
100 braccia stile recupero													
3.600	3.500	3.500											