

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 20" pausa 25 delfino 50 stile</p> <p>5x200 15" pausa 50 gambe rana braccia stile 50 gambe stile braccia rana 50 gambe delfino braccia rana 50 rana completa normale</p> <p>20x50 15" pausa 8 gambe 1 x stile 12 braccia misti cambio ai 12.5</p>	<p>100 completo stile 100 gambe dorso no tavola 100 braccia misti ai 25 100 completo stile</p> <p>6x100 10" pausa braccia stile respiro ogni 3 bracciate</p> <p>5x400 30" pausa 100 gambe delfino 200 braccia st – do st – ra cambio ai 50 100 completo 25 delfino 50 misti ai 12.5 25 delfino</p>	<p>400 piacere</p> <p>4x150 15" pausa 50 delfino 50 stile 50 misti ai 12.5</p> <p>40x25 20" pausa 10 gambe forti proprio stile 10 braccia stile poche respirazioni 20 completo proprio stile 1 adagio 1 forte</p> <p>10x100 15" pausa braccia 50 stile 25 dorso 25 rana</p>
3.000	3.000	3.000