

**MASTER**  
**Schema di allenamento 13 – 19 novembre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento						
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa braccia 50 dorso 50 rana</p> <p>5x200 20" pausa 100 stile adagio 100 proprio stile forte</p> <p>40x50 15" pausa 10 gambe proprio stile 20 braccia 1 x stile 10 completo stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia misti ai 25 100 completo 50 stile 50 delfino</p> <p>20x100 15" pausa 10 braccia stile 10 completo 2 proprio stile forte 3 stile – delfino cambio ai 25</p> <p>40x25 10" pausa 20 gambe proprio stile 1 adagio 1 veloce 20 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe delfino 100 braccia misti ai 25 al contrario</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">4x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8x50 max proprio stile pausa 15"</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 braccia recupero a stile</td></tr> </table> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">2x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 braccia stile 15" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2x150 completo 15" pausa 100 misti 50 delfino</td></tr> </table>	4x	8x50 max proprio stile pausa 15"	100 braccia recupero a stile	2x	200 braccia stile 15" pausa	2x150 completo 15" pausa 100 misti 50 delfino
4x								
8x50 max proprio stile pausa 15"								
100 braccia recupero a stile								
2x								
200 braccia stile 15" pausa								
2x150 completo 15" pausa 100 misti 50 delfino								
4.000	4.000	4.000						