

MASTER
Schema di allenamento 16 – 22 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento									
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>25 gambe pausa 10" proprio stile</td> </tr> <tr> <td>50 gambe pausa 15" proprio stile</td> </tr> <tr> <td>75 gambe pausa 20" proprio stile</td> </tr> <tr> <td>100 gambe --- proprio stile</td> </tr> <tr> <td>gambe max velocità</td> </tr> </table> <p>150 completo misti cambio ai 12.5</p> <p>20x100 15" pausa 4 gambe 1 x stile 4 braccia misti cambio ai 25 al contrario 4 completo proprio stile 4 50 gambe rana sul dorso braccia lungo i fianchi 50 stile testa fuori 4 completo 25 delfino 25 stile</p> <p>200 braccia rana</p>	25 gambe pausa 10" proprio stile	50 gambe pausa 15" proprio stile	75 gambe pausa 20" proprio stile	100 gambe --- proprio stile	gambe max velocità	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe stile 4 braccia 1 x stile 4 completo dorso</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>2x</td> </tr> <tr> <td>20x25 10" pausa</td> </tr> <tr> <td>1 x stile</td> </tr> <tr> <td>5x100 20" pausa proprio stile</td> </tr> </table>	2x	20x25 10" pausa	1 x stile	5x100 20" pausa proprio stile	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 8 bracciate rana testa fuori 8 bracciate stile testa fuori</p> <p>5x200 20" pausa 1 stile 1 misti cambio ai 50 1 dorso 1 rana</p> <p>1 50 delfino 100 stile 50 delfino</p> <p>20x50 15" pausa 4 gambe delfino 10 braccia 5 dorso 5 rana 6 completo misti ai 12.5</p>
25 gambe pausa 10" proprio stile											
50 gambe pausa 15" proprio stile											
75 gambe pausa 20" proprio stile											
100 gambe --- proprio stile											
gambe max velocità											
2x											
20x25 10" pausa											
1 x stile											
5x100 20" pausa proprio stile											
3.000	3.000	3.000									