

MASTER
Schema di allenamento 18 – 24 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti ai 25</p>	<p>200 stile 200 gambe rana 200 braccia dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p>
<p>12x50 15" pausa</p>	<p>16x25 15" pausa</p>	<p>3x200 20" pausa</p>
<p>4 gambe proprio stile</p>	<p>8 gambe proprio stile max</p>	<p>braccia</p>
<p>4 braccia 1 x stile</p>	<p>8 braccia 1 x stile</p>	<p>100 stile</p>
<p>4 completo braccia stile gambe rana</p>		<p>100 misti ai 25</p>
<p>20x50 15" pausa</p>	<p>20x75 20" pausa</p>	<p>4x</p>
<p>10 25 stile adagio 25 proprio stile forte</p>	<p>completo</p>	<p>8x50 20" pausa proprio stile</p>
<p>10 25 proprio stile forte</p>	<p>5 dorso</p>	<p>1 adagio</p>
<p>25 stile adagio</p>	<p>5 rana</p>	<p>1 max</p>
<p>4x</p>	<p>5 stile</p>	<p>100 braccia recupero</p>
<p>200 braccia misti cambio ai 50 20" pausa</p>	<p>5 50 delfino 25 stile</p>	<p>4x100 gambe 15" pausa</p>
<p>3x100 stile completo 10" pausa</p>	<p>5x100 15" pausa braccia st do st ra cambio ai 25</p>	<p>1 x stile</p>
		<p>dorso (no tavola)</p>
<p>4.000</p>	<p>3.000</p>	<p>3.400</p>