

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



| 1° allenamento | 2° allenamento | 3° allenamento |
|--|---|---|
| <p>400 piacere</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe delfino 4 braccia dorso 4 completo rana</p> <p>8x125 20" pausa 75 stile 50 delfino</p> <p>10x100 15" pausa braccia 1 stile 1 misti cambio ai 25 metri</p> | <p>400 piacere</p> <p>6x100 20" pausa 3 gambe rana 3 braccia 50 dorso 50 rana</p> <p>20x50 15" pausa 1 stile adagio 1 proprio stile forte</p> <p>5x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia stile poche respirazioni</p> | <p>400 piacere</p> <p>2x300 15" pausa 100 gambe dorso senza tavola 100 braccia misti ai 25 100 completo braccia rana gambe stile</p> <p>4x250 20" pausa 150 stile 50 dorso 50 rana</p> <p>40x25 20" pausa 20 braccia 1 x stile 20 completo 1 stile 1 proprio stile</p> |
| 3.000 | 3.000 | 3.000 |