

MASTER
Schema di allenamento 20 – 26 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento					
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 100 completo stile poche respirazioni 50 gambe dorso no tavola</p> <p>10x200 30" pausa 4 braccia 100 dorso 100 rana 6 completo misti cambio ai 50</p> <p>40x25 15" pausa 10 gambe proprio stile max 30 completo proprio stile 2 adagio 3 max</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa braccia 50 stile testa fuori 50 rana testa fuori</p> <p>5x400 30" stile completo 100 adagio 200 medio 100 max</p> <p>20x50 15" pausa 8 gambe 2 x stile 12 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe stile 8 braccia 25 stile 25 delfino</p> <p>20x100 15" pausa</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>2x</td></tr> <tr><td>2 stile</td></tr> <tr><td>3 dorso</td></tr> <tr><td>2 stile</td></tr> <tr><td>3 rana</td></tr> </table> <p>4x250 20" pausa braccia 100 stile 50 delfino 100 misti ai 25</p>	2x	2 stile	3 dorso	2 stile	3 rana
2x							
2 stile							
3 dorso							
2 stile							
3 rana							
4.000	4.000	4.000					