MASTER
Schema di allenamento 23 – 29 ottobre
di C. Ciapparelli

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
400 piacere 8x75 15” pausa 4 50 stile 25 delfino 4 25 stile 50 delfino 5x 8x25 max pausa 15” proprio stile 100 braccia di recupero a stile 4x250 20” pausa 100 gambe proprio stile 150 braccia stile poche respirazioni	400 piacere 3x200 15” pausa 50 braccia rana gambe delfino 50 braccia stile gambe delfino 50 braccia delfino gambe stile 50 braccia stile gambe rana 30x50 15” pausa 8 gambe proprio stile 1 adagio 1 forte 12 braccia 4 dorso 4 rana 4 stile 10 proprio stile 2 adagio 3 forti 10x100 15” pausa braccia misti ai 25	400 piacere 3x 200 braccia 10” pausa 100 dorso 100 rana 200 completo stile respiro a 3 bracciate 4x50 braccia 10” pausa 1 stile 1 delfino 6x300 30” pausa 75 adagio stile 25 forte proprio stile 50 adagio stile 50 forte proprio stile 25 adagio stile 25 forte proprio stile
3.500	3.500	4.000