

MASTER
Schema di allenamento 25 – 31 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti ai 25	200 stile 200 misti	200 stile 200 misti ai 25
2x300 20" pausa braccia 100 dorso 100 rana 100 stile	8x75 15" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia stile 4 completo 1 x stile	6x100 15" braccia 1 stile 1 misti cambio ai 25
10x100 15" pausa completo 2 stile 3 dorso 2 stile 3 rana	5x200 20" pausa completo 50 stile 50 dorso 50 rana 50 misti cambio ai 12.5	10x150 20" pausa completo 2 stile 3 fa – do – ra cambio ai 50 2 stile 3 do – ra – st cambio ai 50
20x50 15" pausa 8 gambe 1 x stile 12 completo 1 stile 1 delfino	40x25 20" pausa 10 gambe proprio stile forte 30 braccia 10 delfino 10 dorso 10 rana	200 gambe misti cambio ai 50 6x50 15" pausa stile poche respirazioni
3.000	3.000	3.000