

MASTER
Schema di allenamento 25 settembre – 1 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento								
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 50 gambe rana braccia delfino 50 gambe delfino braccia stile</p> <p>20x50 10" pausa 1 x stile</p> <p>2x500 20" pausa 100 gambe forti proprio stile 200 braccia dorso 200 completo misti cambio ai 50</p>	<p>100 stile 100 gambe rana 100 braccia misti ai 25 100 stile</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe 100 stile adagio 50 proprio stile forte 2 braccia 50 delfino 100 stile</p> <p>4x 4x50 stile adagio 10" pausa 3x100 proprio stile forte 20" pausa</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana 100 completo stile poche respirazioni</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>2x</td></tr> <tr><td>100 10" pausa</td></tr> <tr><td>200 20" pausa</td></tr> <tr><td>300 30" pausa</td></tr> <tr><td>400 40" pausa</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td>1° serie stile</td></tr> <tr><td>2° serie proprio stile</td></tr> </table>	2x	100 10" pausa	200 20" pausa	300 30" pausa	400 40" pausa		1° serie stile	2° serie proprio stile
2x										
100 10" pausa										
200 20" pausa										
300 30" pausa										
400 40" pausa										
1° serie stile										
2° serie proprio stile										
3.000	3.000	3.000								