

MASTER
Schema di allenamento 27 novembre – 3 dicembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>400 piacere</p> <p>6x100 15" pausa braccia 1 stile 1 misti ai 25</p> <p>20x50 20" pausa proprio stile 1 adagio 4 max</p> <p>3x500 20" pausa 200 gambe proprio stile 100 forte 100 adagio 200 braccia misti cambio ai 50 al contrario st-ra-do-fa 100 completo stile poche respirazioni</p>	<p>400 piacere</p> <p>3x200 20" pausa 100 stile 50 dorso 50 rana</p> <p>40x25 15" pausa 10 gambe proprio stile 30 completo 10 delfino 10 dorso 10 rana</p> <p>15x100 15" pausa braccia 2 stile 3 misti ai 25</p>	<p>400 piacere</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe dorso 4 braccia rana 4 completo stile</p> <p>8x250 30" pausa 150 stile adagio 100 proprio stile max</p> <p>5x200 20" pausa braccia misti cambio ai 50</p>
3.500	3.500	4.000