

MASTER
Schema di allenamento 2 – 8 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>400 piacere</p> <p>6x50 gambe delfino pausa 15"</p> <p>3x100 braccia misti ai 25 pausa 15"</p> <p>20x75 20" pausa</p> <p>10 50 stile adagio 25 proprio stile forte</p> <p>10 25 proprio stile forte 50 stile adagio</p> <p>10x50 pausa 10" braccia stile respiro ogni 3 bracciate</p>	<p>400 piacere</p> <p>8x25 10" pausa gambe 1 x stile</p> <p>2x200 braccia 20" pausa st – do – st – ra cambio ai 50</p> <p>10x150 20" pausa</p> <p>1 stile adagio 1 proprio stile forte</p> <p>5x100 15" pausa braccia stile – delfino cambio ai 25</p>	<p>400 piacere</p> <p>2x300 20" pausa</p> <p>100 gambe stile 25 adagio 25 veloce</p> <p>100 braccia dorso 25 adagio 25 veloce</p> <p>100 completo rana 25 adagio 25 veloce</p> <p>5x400 30" pausa</p> <p>200 braccia misti cambio ai 50</p> <p>200 completo proprio stile 50 adagio 50 forte</p>
3.000	3.000	3.000