

**MASTER**  
**Schema di allenamento 30 ottobre – 5 novembre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa braccia stile mani a ok</p> <p>10x100 10" pausa completo misti ai 25 fa-ra-st-do</p> <p>5x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 50 forte 50 adagio 100 braccia dorso 100 completo braccia rana gambe delfino</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa braccia 3 stile 3 50 dorso – 50 rana</p> <p>20x75 15" pausa 10 braccia proprio stile 1 adagio 1 forte 10 completo stile 2 adagio 3 forte</p> <p>40x25 15" pausa 10 gambe delfino 30 completo 10 delfino 10 dorso 10 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe dorso no tavola 100 completo 25 rana testa fuori 25 stile testa fuori</p> <p>10x150 20" pausa 2 stile adagio 3 proprio stile max completo</p> <p>4x250 15" pausa braccia 150 stile poche respirazioni 100 stile-delfino cambio ai 50</p>
3.500	3.500	3.500