

**MASTER**  
**Schema di allenamento 4 – 10 settembre**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>100 stile  100 dorso  100 rana  100 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa  2 gambe rana  2 braccia 50 dorso – 50  rana – 50 misti ai 12.5</p> <p>10x200 20" pausa  4 braccia  6 completo</p> <p>2 100 misti ai 25 100  stile</p> <p>2 100 misti 100 50  dorso 50 rana</p> <p>3 misti ai 50</p> <p>3 50 stile 50 delfino</p>	<p>400 piacere</p> <p>12x50 15" pausa  4 gambe dorso no  tavola  8 braccia 1 x stile</p> <p>20x75 20" pausa  10 50 adagio stile 25  forte proprio stile  10 25 forte proprio stile  50 stile adagio</p> <p>5x100 20" pausa  50 gambe stile  50 braccia dorso</p>	<p>200 completo stile  200 braccia  100 dorso 100 rana  200 gambe delfino  200 completo misti ai 25</p> <p>8x25 15" pausa  stile  1 adagio  1 veloce  respiro ogni 3 bracciate</p> <p>20x100 20" pausa  4 gambe 1 x stile  4 braccia misti ai 25  12 completo  3 dorso  3 rana  3 stile</p>
3.000	3.000	3.000