

MASTER
Schema di allenamento 6 – 11 novembre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti ai 25	200 stile 200 misti ai 25	200 stile 200 misti ai 25
12x50 15" pausa 3 gambe rana 3 bracci dorso 3 gambe stile 3 braccia delfino	2x 12x25 braccia 1 x stile 10" pausa 3x100 completo misti ai 25 15" pausa 2x150 gambe stile 20" pausa 6x50 braccia stile poche respirazioni 10" pausa	8x75 15" pausa 2 completo stile 2 braccia dorso 2 completo rana 2 gambe delfino
6x 50 proprio stile max 15" pausa 100 proprio stile max 20" pausa 200 proprio stile max 30" pausa	5x200 20" pausa 150 stile adagio 50 proprio stile max 400 proprio stile 50 esercizi 50 completo	4x 8x50 15" proprio stile max 100 braccia stile recupero
3x300 20" pausa 100 gambe proprio stile max 200 braccia misti cambio ai 50		40x25 15" pausa 10 gambe max proprio stile 10 braccia stile 20 proprio stile max completo
4.000	4.000	4.000