

MASTER
Schema di allenamento 9 – 15 ottobre
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento					
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x50 15" pausa gambe 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>2x150 20" pausa braccia</p> <p>100 stile 50 misti ai 12.5</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr><td>5x</td></tr> <tr><td>4x25 15" pausa</td></tr> <tr><td>Completo proprio stile</td></tr> <tr><td>forti</td></tr> <tr><td>300 20" pausa completo misti cambio ai 75</td></tr> </table>	5x	4x25 15" pausa	Completo proprio stile	forti	300 20" pausa completo misti cambio ai 75	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 100 gambe stile 100 braccia misti al contrario cambio ai 25</p> <p>20x50 20" pausa completo 1 x stile</p> <p>4x250 30" pausa 100 braccia stile 150 completo 25 delfino 50 dorso 25 rana 50 stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 1 gambe stile 1 braccia rana</p> <p>40x25 15" pausa 10 gambe proprio stile 10 braccia stile 10 completo proprio stile 10 completo 1 stile 1 delfino</p> <p>10x100 20" pausa 5 braccia dorso 5 completo misti ai 25</p>
5x							
4x25 15" pausa							
Completo proprio stile							
forti							
300 20" pausa completo misti cambio ai 75							
3.000	3.000	3.000					