

MASTER
Schema di allenamento 1 – 7 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento											
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>16x25 15" pausa braccia 4 x stile</p> <p>4x50 gambe proprio stile max 15" pausa</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">COMPLETO</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 stile 10" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 misti cambio ai 50 20" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">300 100 dorso 100 rana 100 stile 30" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">400 misti cambio ai 100</td></tr> </table> <p>5x200 20" braccia 100 stile 50 dorso 50 rana</p>	COMPLETO	100 stile 10" pausa	200 misti cambio ai 50 20" pausa	300 100 dorso 100 rana 100 stile 30" pausa	400 misti cambio ai 100	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">COMPLETO</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10 x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">25 dorso 10" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">50 stile 15" pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">25 delfino 102 pausa</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">50 rana 15" pausa</td></tr> </table> <p>2x150 15" pausa gambe proprio stile</p> <p>8x100 15" pausa braccia 1 stile 1 misti cambio ai 25</p>	COMPLETO	10 x	25 dorso 10" pausa	50 stile 15" pausa	25 delfino 102 pausa	50 rana 15" pausa	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x125 15" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia stile 4 completo 1 x stile</p> <p>4x250 20" braccia 100 stile 50 dorso 50 rana 50 misti cambio ai 12.5</p> <p>12x50 10" pausa 6 gambe proprio stile max 6 completo 1 stile 1 delfino</p>
COMPLETO													
100 stile 10" pausa													
200 misti cambio ai 50 20" pausa													
300 100 dorso 100 rana 100 stile 30" pausa													
400 misti cambio ai 100													
COMPLETO													
10 x													
25 dorso 10" pausa													
50 stile 15" pausa													
25 delfino 102 pausa													
50 rana 15" pausa													
3.000	3.000	3.000											