

**MASTER**  
**Schema di allenamento 11 – 17 giugno**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 200 braccia stile</p> <p>20x50 20" pausa completo 3 stile adagio 2 proprio stile poche bracciate</p> <p>200 gambe proprio stile 50 adagio 50 veloce 300 braccia 150 dorso 150 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 15" pausa 100 gambe rana 100 braccia dorso</p> <p>10x100 20" pausa completo 75 stile adagio 25 proprio stile</p> <p>10x50 15" pausa braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>8x75 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 2 dorso 2 rana</p> <p>40x25 15" pausa completo 1 stile adagio 1 proprio stile max</p> <p>2x250 20" pausa braccia stile</p>
2.500	2.500	2.500