

MASTER
Schema di allenamento 12 – 18 febbraio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 2 gambe delfino 2 braccia dorso 2 completo rana</p> <p>5x400 30" pausa completo 100 stile 100 dorso 100 rana 100 delfino</p> <p>16x25 15" pausa braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe dorso no tavola 100 braccia rana 100 completo 50 dorso 50 stile</p> <p>40x50 15" pausa 1 stile adagio 1 proprio stile forte</p> <p>5x100 15" pausa braccia stile recupero</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe stile 6 braccia 2 fa 2 do 2 ra</p> <p>10x200 20" pausa</p> <p>4 braccia 100 stile 100 misti ai 25</p> <p>6 completo 50 stile adagio 50 proprio stile forte</p>
3.400	3.500	3.000