

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x50 15" pausa 3 gambe stile 3 gambe rana 3x100 20" pausa braccia</p> <p>25 delfino 50 dorso 25 rana</p> <p>40x25 15" pausa completo 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa 150 braccia stile 50 completo delfino</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe 1 delfino 1 dorso no tavola 2 braccia</p> <p>50 delfino 50 dorso 50 rana</p> <p>20x50 20" pausa 2 stile adagio 3 proprio stile max</p> <p>4x250 20" pausa braccia</p> <p>150 stile 100 misti ai 25</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 50 max 50 adagio 200 braccia 25 delfino 75 stile</p> <p>5x400 30" pausa completo 100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p>
3.000	3.000	3.000