

MASTER
Schema di allenamento 8 – 14 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento					
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 2 dorso 2 rana 2 stile 2 delfino 4 misti ai 12.5</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;">2x</td></tr> <tr><td>100 10" pausa stile</td></tr> <tr><td>200 20" pausa misti ai 50</td></tr> <tr><td>300 20" pausa proprio stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">completo</td></tr> </table> <p>8x100 15" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 50 stile 50 delfino</p>	2x	100 10" pausa stile	200 20" pausa misti ai 50	300 20" pausa proprio stile	completo	<p>200 stile 200 misti</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe proprio stile 3 braccia stile</p> <p>5x200 20" pausa 50 dorso 50 rana 50 stile 50 misti ai 12.5</p> <p>20x50 20" pausa 8 gambe 2 x stile 12 braccia 6 dorso 6 rana</p>	<p>200 stile 200 misti</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia 50 dorso 50 rana 50 stile</p> <p>40x25 15" pausa 10 stile adagio 10 proprio stile forti 10 stile forti 10 proprio stile adagio</p> <p>4x250 20" pausa 2 braccia stile 2 completo stile</p>
2x							
100 10" pausa stile							
200 20" pausa misti ai 50							
300 20" pausa proprio stile							
completo							
3.000	3.000	3.000					