

MASTER
Schema di allenamento 14 – 20 maggio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti ai 25</p> <p>8x75 10" pausa 4 gambe proprio stile 4 braccia 1 x stile</p> <p>5x200 20" pausa 150 stile adagio 50 proprio stile max</p> <p>2x500 30" pausa 100 gambe proprio stile 400 braccia 200 dorso 200 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 10" pausa 12 gambe proprio stile 2 adagio 2 veloci 12 braccia 1 x stile</p> <p>10x150 20" pausa 100 stile 50 delfino</p> <p>10x50 20" pausa braccia 2 dorso 2 rana 1 misti ai 12.5</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 rana completo 100 gambe delfino 100 braccia stile</p> <p>5x300 20" pausa 100 stile adagio 200 proprio stile max</p> <p>5x100 15" pausa braccia 25 delfino 50 dorso 25 rana</p>
3.000	3.000	3.000