

**MASTER**  
**Schema di allenamento 15 – 21 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					