

**MASTER**  
**Schema di allenamento 18 – 24 giugno**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 100 gambe proprio stile 50 braccia stile</p> <p>5x200 20" pausa stile completo</p> <p>200 gambe proprio stile 6x50 10" pausa braccia dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe dorso no tavola 3 braccia 50 rana 50 stile</p> <p>20x50 15" pausa 15 m iniziali proprio stile max 35 m adagio a stile</p> <p>4x50 15" pausa gambe rana 4x75 15" pausa braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>24x25 10" pausa 12 gambe proprio stile 12 braccia 3 x stile</p> <p>8x125 20" pausa completo 100 stile 25 proprio stile</p> <p>2x100 15" pausa gambe proprio stile 2x150 20" pausa braccia stile</p>
2.500	2.500	2.500