

MASTER
Schema di allenamento 19 – 25 febbraio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa</p> <p>6 gambe proprio stile</p> <p>6 braccia stile</p> <p>10x200 20" pausa</p> <p>6 completo misti ai 50</p> <p>4 braccia 2 dorso 2 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa</p> <p>3 gambe dorso no tavola</p> <p>3 braccia 50 st 25 ra 25 fa</p> <p>5x400 30" pausa</p> <p>100 gambe delfino</p> <p>200 completo stile</p> <p>100 braccia st-do-st-ra ai 25</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa</p> <p>100 gambe stile</p> <p>100 braccia 50 stile 50 delfino</p> <p>40x50 20" pausa</p> <p>10 braccia</p> <p>1 stile 1 proprio stile</p> <p>30 completo</p> <p>10 dorso 10 rana 10 misti ai 12.5</p>
3.000	3.000	3.000