

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



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile</p> <p>16x25 15" pausa 8 gambe 1 x stile 8 braccia 2 x stile</p> <p>4x50 20" braccia 1 stile 1 delfino</p>	<p>100 stile 100 gambe rana 100 braccia dorso 100 stile</p> <p>4x150 20" pausa 1 gambe stile 1 braccia rana</p>	<p>200 stile 100 gambe dorso no tavola 100 braccia misti cambio ai 25</p>
	<p>5x400 30" pausa</p>	<p>2x300 20" pausa completo 100 stile 100 dorso 100 rana</p>
<p>4x</p>	<p>2 braccia 200 stile</p>	<p>20x100 15" pausa 4 gambe 1 x stile 6 braccia stile 10 completo proprio stile</p>
<p>200 completo 20" pausa 100 stile 100 misti ai 25</p>	<p>100 dorso 100 rana</p>	
<p>6x50 completo 10" pausa</p>	<p>3 completo 100 stile</p>	
<p>3 dorso 3 rana</p>	<p>200 misti cambio ai 50 50 dorso 50 rana</p>	
<p>3.000</p>	<p>3.000</p>	<p>3.000</p>