

MASTER
Schema di allenamento 21 – 27 maggio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento			
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia 50 dorso 50 rana</p> <p>4x250 20" pausa completo 100 stile 50 delfino 50 dorso 50 rana</p> <p>40x25 15" pausa 8 gambe proprio stile 12 braccia 1 x stile 20 completo proprio stile 1 adagio 1 max</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x50 15" pausa gambe 1 x stile</p> <p>2x200 15" pausa 100 braccia misti ai 25 al contrario 100 completo proprio stile</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">10x</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4x25 20" pausa proprio stile max</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">100 braccia recupero adagio</td> </tr> </table>	10x	4x25 20" pausa proprio stile max	100 braccia recupero adagio	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 braccia stile poche respirazioni 8 braccia 1 stile 1 delfino</p> <p>3x400 30" pausa 100 stile 200 misti ai 50 100 stile</p> <p>8x100 15" pausa 4 braccia 2 dorso 2 rana 4 completo proprio stile</p>
10x					
4x25 20" pausa proprio stile max					
100 braccia recupero adagio					
3.000	3.000	3.000			