

MASTER
Schema di allenamento 22 – 28 gennaio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento			
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 100 gambe stile 50 braccia delfino</p> <p>20x100 20" pausa 8 braccia 50 dorso 50 rana 12 completo 50 stile 50 delfino</p>	<p>200 stile 200 misti</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">2 x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4x25 10" pausa braccia 1 x stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 gambe rana 10" pausa</td></tr> </table> <p>5x200 20" pausa completo 150 stile 50 misti ai 12.5</p> <p>20x50 15" pausa braccia 2 stile 3 dorso 2 stile 3 rana</p>	2 x	4x25 10" pausa braccia 1 x stile	200 gambe rana 10" pausa	<p>200 stile 200 misti</p> <p>6x100 15" pausa 3 gambe delfino 3 braccia stile poche respirazioni</p> <p>5x400 30" pausa completo 100 misti ai 25 200 stile 100 50 dorso 50 rana</p>
2 x					
4x25 10" pausa braccia 1 x stile					
200 gambe rana 10" pausa					
3.000	3.000	3.000			