

MASTER
Schema di allenamento 25 giugno – 1 luglio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 10" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia stile</p> <p>40x25 15" pausa 10 braccia proprio stile 30 completo 1 stile 1 proprio stile</p> <p>200 gambe rana 300 braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia dorso</p> <p>10x100 15" pausa stile completo</p> <p>10x50 10" pausa braccia dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa 3 braccia rana 3 gambe dorso senza tavola</p> <p>5x200 20" pausa 100 stile 100 misti ai 25</p> <p>6x50 10" pausa braccia stile 200 gambe proprio stile</p>
2.500	2.500	2.500