

MASTER
Schema di allenamento 26 febbraio – 4 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento								
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa braccia 50 do 50 ra 50 st</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">2x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 10" pausa dorso</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">200 15" pausa rana</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">300 20" pausa stile</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">400 30" pausa misti cambio ai 100</td></tr> </table> <p>16x25 15" pausa gambe proprio stile max</p>	2x	100 10" pausa dorso	200 15" pausa rana	300 20" pausa stile	400 30" pausa misti cambio ai 100	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe dorso no tavola</p> <p>100 braccia stile poche respirazioni</p> <p>100 completo misti fa ra st do</p> <p>25x100 20" pausa 4 gambe 1 x stile 11 braccia 5 dorso 6 rana 10 completo 50 stile 50 delfino</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia 50 stile 50 misti ai 12.5</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td style="text-align: center;">4x</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8x50 20" pausa proprio stile max</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100 braccia recupero</td></tr> </table>	4x	8x50 20" pausa proprio stile max	100 braccia recupero
2x										
100 10" pausa dorso										
200 15" pausa rana										
300 20" pausa stile										
400 30" pausa misti cambio ai 100										
4x										
8x50 20" pausa proprio stile max										
100 braccia recupero										
3.400	3.500	3.000								