

MASTER
Schema di allenamento 26 marzo – 1 aprile
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento													
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 2 gambe stile 2 braccia dorso</p> <p>10x100 15" pausa completo 25 delfino 50 dorso 25 rana</p> <p>20x50 15" pausa 8 braccia 1 x stile 12 completo stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <table border="1"> <tr><td>6x100 15" pausa</td></tr> <tr><td>3 gambe proprio stile</td></tr> <tr><td>3 braccia</td></tr> <tr><td>1 do 1 ra 1 st</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>4x250 30" pausa completo</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>150 stile 100 misti ai 25</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>50 delfino 100 stile</td></tr> <tr><td>100 misti ai 25</td></tr> </table> <p>40x25 20" pausa 20 braccia 5 x stile 20 completo 1 stile 1 proprio stile</p>	6x100 15" pausa	3 gambe proprio stile	3 braccia	1 do 1 ra 1 st	4x250 30" pausa completo	2	150 stile 100 misti ai 25	2	50 delfino 100 stile	100 misti ai 25	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 braccia rana 100 gambe delfino</p> <table border="1"> <tr><td>3x</td></tr> <tr><td>8x50 20" pausa completo proprio max</td></tr> <tr><td>100 braccia stile recupero</td></tr> </table> <p>4x125 15" braccia stile 100 adagio 25 veloce</p>	3x	8x50 20" pausa completo proprio max	100 braccia stile recupero
6x100 15" pausa															
3 gambe proprio stile															
3 braccia															
1 do 1 ra 1 st															
4x250 30" pausa completo															
2															
150 stile 100 misti ai 25															
2															
50 delfino 100 stile															
100 misti ai 25															
3x															
8x50 20" pausa completo proprio max															
100 braccia stile recupero															
3.000	3.000	3.000													