

**MASTER**  
**Schema di allenamento 28 maggio – 3 giugno**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 100 gambe proprio stile 50 braccia misti ai 12.5</p> <p>20x50 15" pausa 3 stile adagio 2 proprio stile medio</p> <p>20x25 15" pausa 8 gambe proprio stile 12 braccia stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 3 gambe proprio stile 3 braccia dorso</p> <p>5x200 20" pausa 150 stile 50 proprio stile</p> <p>2x250 20" pausa 100 braccia rana 150 completo stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia misti ai 25</p> <p>10x100 15" pausa 75 stile 25 proprio stile</p> <p>200 gambe proprio stile 300 braccia st do st ra cambio ai 25</p>
2.500	2.500	2.500