

MASTER
Schema di allenamento 29 gennaio – 4 febbraio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento			
<p>100 stile 200 misti cambio ai 50 100 stile</p> <p>3x200 20" pausa braccia 50 st 50 do 50 ra 50 fa</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">2x</td> </tr> <tr> <td>4x50 10" pausa completo 1 x stile</td> </tr> <tr> <td>3x100 15" pausa completo stile</td> </tr> </table> <p>2x500 30" pausa 200 gambe proprio stile 50 adagio 150 forte 300 braccia 100 do 100 ra 100 fa</p>	2x	4x50 10" pausa completo 1 x stile	3x100 15" pausa completo stile	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti cambio ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 4 gambe 1 x stile 8 braccia 1 stile 1 delfino</p> <p>10x200 15" pausa 2 gambe dorso no tavola 3 braccia misti cambio ai 50 5 completo proprio stile 2 adagio 3 forti</p>	<p>200 stile 200 misti cambio ai 50</p> <p>4x150 15" pausa 2 braccia stile 2 gambe rana</p> <p>20x50 20" pausa 10 braccia stile 10 completo proprio stile</p> <p>10x100 20" pausa 4 braccia 2 dorso 2 rana 6 completo 75 stile 25 delfino</p>
2x					
4x50 10" pausa completo 1 x stile					
3x100 15" pausa completo stile					
3.000	3.000	3.000			