

**MASTER**  
**Schema di allenamento 2 – 8 aprile**  
**di C. Ciapparelli**



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento													
<p>200 stile            100 gambe rana            100 braccia dorso</p> <p>12x50 15" pausa            6 completo misti ai 12.5            3 braccia stile poche respirazioni</p>	<p>200 stile            200 misti ai 25</p> <p>3x200 20" pausa            100 gambe dorso no tavola            100 braccia misti ai 25</p>	<p>200 stile            200 misti ai 25</p> <p>6x100 15" pausa            3 gambe delfino            3 braccia 50 stile 50 delfino</p>													
<table border="1"> <tr><td>4x</td></tr> <tr><td>2x100 10" pausa</td></tr> <tr><td>completo 50 stile 50 delfino</td></tr> <tr><td>1x300 20" pausa</td></tr> <tr><td>braccia</td></tr> <tr><td>200 misti ai 50</td></tr> <tr><td>100 stile</td></tr> </table>	4x	2x100 10" pausa	completo 50 stile 50 delfino	1x300 20" pausa	braccia	200 misti ai 50	100 stile	<p>20x50 20" pausa completo</p> <p>1 adagio proprio stile            1 forte proprio stile</p> <p>40x25 20" pausa            10 gambe proprio stile            10 braccia            5 dorso 5 rana            20 completo 1 x stile</p>	<table border="1"> <tr><td>2x</td></tr> <tr><td>100 10" pausa completo dorso</td></tr> <tr><td>200 15" pausa braccia rana</td></tr> <tr><td>8x50 20" completo 1 x stile</td></tr> <tr><td>2x100 10" pausa braccia misti ai 25</td></tr> <tr><td>4x25 5" completo delfino</td></tr> </table>	2x	100 10" pausa completo dorso	200 15" pausa braccia rana	8x50 20" completo 1 x stile	2x100 10" pausa braccia misti ai 25	4x25 5" completo delfino
4x															
2x100 10" pausa															
completo 50 stile 50 delfino															
1x300 20" pausa															
braccia															
200 misti ai 50															
100 stile															
2x															
100 10" pausa completo dorso															
200 15" pausa braccia rana															
8x50 20" completo 1 x stile															
2x100 10" pausa braccia misti ai 25															
4x25 5" completo delfino															
3.000	3.000	3.000													