

MASTER
Schema di allenamento 30 aprile – 6 maggio
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 braccia 15" pausa 2 dorso 2 rana 2 stile</p> <p>5x400 20" pausa 100 gambe rana 300 completo 200 stile 100 proprio stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 20" pausa 100 gambe dorso no tavola 50 braccia delfino</p> <p>20x100 15" pausa 5 stile 5 misti ai 25 5 dorso 5 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe delfino 200 braccia misti ai 50</p> <p>8x250 20" pausa 4 braccia stile 4 completo proprio stile</p>
3.000	3.000	3.000