

MASTER
Schema di allenamento 4 – 10 giugno
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe proprio stile 6 braccia 3 fa-do c/25 3 ra-st c/25</p> <p>4x250 completo 20" pausa 100 stile 150 proprio stile</p> <p>5x100 15" pausa 2 gambe proprio stile 3 braccia dorso</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 200 braccia misti cambio ai 50</p> <p>10x100 completo 15" pausa 3 stile 2 dorso 3 stile 2 rana</p> <p>20x25 15" pausa 8 gambe proprio stile 1 adagio 1 max 12 braccia 1 x stile</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>4x150 15" pausa 2 gambe proprio stile 2 braccia stile poche respirazioni</p> <p>20x50 completo 20" pausa 1 stile adagio 1 proprio stile medio</p> <p>2x250 20" pausa 100 braccia rana 150 completo dorso</p>
2.500	2.500	2.500