

MASTER
Schema di allenamento 5 – 11 marzo
di C. Ciapparelli



1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>12x50 15" pausa 6 gambe delfino 6 braccia 3 dorso 3 rana</p> <p>10x100 20" pausa completo 1 stile 1 50 stile 50 delfino 3 misti cambio ai 25</p> <p>40x25 20" pausa 10 gambe proprio stile 20 braccia 1 x stile 10 completo delfino</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>6x100 20" pausa 2 gambe rana 2 braccia stile 2 completo rana</p> <p>5x200 20" pausa completo 50 delfino 100 stile 50 delfino</p> <p>20x50 15" pausa 5 gambe dorso no tavola 15 completo 3 stile 1 dorso 1 rana</p>	<p>200 stile 200 misti ai 25</p> <p>2x300 15" pausa 100 braccia stile 100 gambe stile 100 completo misti ai 25</p> <p>8x250 20" pausa 4 braccia 4 completo</p> <p>50 delfino 50 dorso 50 rana 100 stile</p>
3.000	3.000	3.000