MASTER
Schema di allenamento 9 – 15 aprile
di C. Ciapparelli

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti ai 25 6x100 15" pausa 3 gambe proprio stile 3 braccia 1 do 1 ra 1 st 20x50 20" completo 5 x stile 40x25 15" pausa 10 braccia stile 10 completo proprio stile 10 gambe proprio stile 10 completo a delfino	200 stile 200 misti ai 25 3x200 20" pausa 100 braccia dorso 100 gambe rana 20x100 20" pausa 8 braccia 1 stile adagio 1 proprio stile max 12 completo 1 stile 1 misti ai 25	200 stile 200 misti ai 25 4x150 20" pausa 100 gambe stile 50 completo delfino 10x200 30" pausa 4 braccia 2 dorso 2 rana 6 completo 100 stile 50 dorso 50 rana
3.000	3.000	3.000