

[claudio.ciapparelli@tin.it](mailto:claudio.ciapparelli@tin.it)

dal 02 al 08 maggio

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 piacere	200 stile 200 misti	200 stile 200 misti
4x100 15" pausa 75 stile 25 delfino	4x50 1 x stile 10" pausa 1x100 stile 15" pausa 2 x	12x75 20" pausa 4 dorso 4 rana 4 stile
2x200 20" pausa 100 stile 100 misti cambio ai 25 metri		8x50 20" pausa gambe proprio stile max
4x50 10" pausa stile 4x100 15" pausa rana 4x200 20" pausa misti cambio ai 50 metri	4x25 10" pausa 2x50 15" pausa 1x200 30" pausa 2x100 20" pausa x 4 2 a stile 1 a dorso 1 a rana	4x250 20" pausa 150 stile 100 misti cambio ai 25 metri delfino – rana – dorso - stile
8x100 20" pausa 3 gambe delfino 5 braccia dorso	200 gambe stile 200 braccia rana	3x100 15" pausa braccia stile poche respirazioni
3.200	3.800	3.000