

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

dal 4 al 10 luglio

<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
100 stile 100 dorso 100 rana 100 misti cambio ai 25 metri  4x150 20" pausa 50 gambe dorso 100 braccia stile  40x25 20" pausa 1 x stile  200 gambe rana 300 braccia dorso	200 stile 200 gambe 200 braccia 200 misti cambio ai 25 metri delfino – rana – dorso – stile  3x400 20" pausa 100 gambe proprio stile fortissime 200 braccia stile respiro ogni 3 bracciate 100 completo rana 25 piano 25 veloce  10x50 15" pausa 5 gambe stile 5 braccia rana	200 stile 200 st – do – st – ra cambio ai 50 metri  2x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia stile 100 completo misti cambio ai 25 metri  10x100 20" pausa 2 dorso 2 rana 6 stile  4x125 20" pausa braccia 100 stile 25 delfino
<b>2.500</b>	<b>2.500</b>	<b>2.500</b>