

claudio.ciapparelli@tin.it

dal 6 al 12 giugno

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 piacere 8X50 stile 15" pausa 25 piano 25 veloce 400 gambe proprio stile 100 piano 100 forte 5x200 30" pausa braccia 50 piano 150 MAX 2 dorso 2 rana 1 stile 20x50 completo 15" pausa 5 x stile	200 piacere 2x200 20" pausa 100 stile 100 misti cambio ai 25 4x100 stile completo 15" pausa poche respirazioni 15x100 completo 20" pausa 3 stile 3 dorso 3 rana 3 stile 3 misti cambio ai 25 8x100 20" pausa 3 gambe rana 5 braccia stile – delfino cambio ai 25 metri	200 piacere 16x25 20" pausa 1 x stile 8x50 gambe dorso 15" pausa 6x250 20" pausa completo 25 delfino 50 dorso 25 rana 50 stile 100 misti cambio ai 25 metri 200 gambe proprio stile 300 braccia stile
3.000	3.300	3.000