

claudio.ciapparelli@tin.it

dal 09 al 15 maggio

| allenamento | allenamento | allenamento |
|--|---|---|
| 200 stile 200 mix c/25 | 200 stile 200 mix c/25 | 200 stile 200 mix c/25 |
| 6x100 10" pausa st/do/st/ra c/25 | 4x150 10" pausa 100 misti cambio ai 25 metri 50 stile | 2x300 20" pausa 100 stile 100 mix al contrario |
| 24x50 15" pausa 6 x stile | 4x400 stile 30" pausa 200 piano 200 max 2 a braccia 2 completo | 40x25 20" pausa max 1 x stile |
| 400 gambe rana | | |
| 5x200 braccia 100 stile 100 dorso 15" pausa | 8x50 gambe max 20" pausa delfino | 4x300 20" pausa 100 gambe proprio stile 100 braccia dorso 100 completo a stile |
| 3.600 | 3.000 | 3.200 |