

claudio.ciapparelli@tin.it

dal 11 al 17 aprile

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
400 piacere 4x150 15" pausa 50 stile / 100 mix cambio ai 25 40x25 20" pausa 10 x stile	200 stile 100 mix c/25 100 stile 200 mix c/50 8x50 braccia 10" pausa 4 dorso 4 rana	100 stile 100 mix c/25 100 dorso 100 rana 2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia rana 100 completo misti cambio ai 25
4x50 gambe max proprio stile 20" pausa	20x100 20" pausa	200 rana 20" pausa
3x100 braccia misti cambio ai 25	1 dorso	6x50 15" pausa
20" pausa	1 rana	2 dorso
x 3	1 mix cambio ai 25	2 rana
	1 stile	2 stile
	1 stile – delfino cambio ai 25	x 4
	X 4	COMPLETO
	300 gambe proprio stile 300 braccia dorso	5x100 20" pausa 2 gambe a delfino 3 braccia stile respiro a 3
3.500	3.600	3.500