

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

dal 11 al 17 luglio

<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
200 piacere 8X50 rana 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  10x100 completo 15" pausa stile	200 piacere  2x200 20" pausa 100 stile 100 dorso  4x100 stile completo 15" pausa misti cambio ai 25 metri  3x500 completo 20" pausa 300 stile 200 misti cambio ai 50 metri  4x200 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso	200 piacere  8x50 20" pausa 1 x stile  16x25 gambe dorso 15" pausa  10x150 20" pausa completo 25 delfino 50 dorso 25 rana 50 stile  200 gambe proprio stile 300 braccia stile
<b>3.000</b>	<b>3.300</b>	<b>3.000</b>