

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

dal 13 al 19 giugno

<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
200 piacere 16X25 1 x stile 15" pausa 8x50 gambe rana 15" pausa 10x100 30" pausa 2 dorso 3 rana 2 stile 3 misti cambio ai 25 metri 4x250 braccia 20" pausa 100 stile 50 delfino 50 dorso 50 rana	200 piacere 8x50 20" pausa rana respiro ogni 3 bracciate 16x25 braccia dorso 2 piano 2 forti 15" pausa 3x500 completo 20" pausa 100 dorso 100 rana 100 stile 200 misti cambio ai 50 metri 4x200 20" pausa 100 gambe dorso 100 braccia stile	200 piacere 4x100 15" pausa 50 stile 50 misti cambio ai 12.5 metri 7x200 stile 20" pausa 2 piano 3 forti 1 piano 1 forte 20x50 15" pausa 10 gambe delfino 10 braccia 3 dorso 3 rana 4 stile
<b>3.000</b>	<b>3.300</b>	<b>3.000</b>