

claudio.ciapparelli@tin.it

14 – 20 febbraio

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento								
<p>200 stile 200 misti c/50 200 stile 200 mix c/25</p> <p>12x50 15" 4 fa – do c/25 4 do – ra c/25 4 ra – st c/25</p> <p>3x400 20" 100 stile 200 st-do-st-ra c/50 100 mix c/25 al contrario</p> <p>10x100 20" 4 gambe proprio stile forti 6 braccia stile respiro a 3</p>	<p>100 stile 100 dorso 100 rana 100 mix c/25</p> <p>4x150 20" 100 stile 50 mix c/12.5</p> <table border="1"><tr><td>2x50 10"</td></tr><tr><td>1x100 15"</td></tr><tr><td>2x50" 10"</td></tr><tr><td>1x100 ---</td></tr><tr><td>gambe stile</td></tr></table> <p>5x200 20" 100 stile piano 100 proprio stile forte</p> <p>16x50 15" braccia 8 dorso – 8 rana</p>	2x50 10"	1x100 15"	2x50" 10"	1x100 ---	gambe stile	<p>200 stile – 200 mix</p> <p>6x100 20" 75 stile – 25 delfino</p> <table border="1"><tr><td>8x25 proprio stile forti 20"</td></tr><tr><td>100 braccia recupero a stile</td></tr><tr><td>X 4</td></tr></table> <p>4x250 20" 100 gambe proprio stile 50 piano 50 veloci 150 braccia do – ra – st c/50</p> <p>4x50 20" stile – delfino c/25</p>	8x25 proprio stile forti 20"	100 braccia recupero a stile	X 4
2x50 10"										
1x100 15"										
2x50" 10"										
1x100 ---										
gambe stile										
8x25 proprio stile forti 20"										
100 braccia recupero a stile										
X 4										
3.600	3.200	3.400								