

claudio.ciapparelli@tin.it

14 – 20 marzo

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento																		
<p>200 stile 200 misti</p> <p>4x150 10" 50 do/50 ra/50 st</p> <table border="1"><tr><td>50 10" stile</td></tr><tr><td>100 15" mix c/25</td></tr><tr><td>150 20" 25 fa 50 do 25 ra 50 stile</td></tr><tr><td>200 30" mix c/50</td></tr><tr><td>50 10" stile</td></tr><tr><td>100 15" mix c/25</td></tr><tr><td>150 20" 25 fa 50 do 25 ra 50 st</td></tr><tr><td>50 10" stile</td></tr><tr><td>100 15" mix c/25</td></tr><tr><td>50 --- stile</td></tr><tr><td>x 2</td></tr></table> <p>300 gambe delfino 300 braccia stile</p>	50 10" stile	100 15" mix c/25	150 20" 25 fa 50 do 25 ra 50 stile	200 30" mix c/50	50 10" stile	100 15" mix c/25	150 20" 25 fa 50 do 25 ra 50 st	50 10" stile	100 15" mix c/25	50 --- stile	x 2	<p>200 stile 200 misti</p> <p>6x100 20" fa/ra/do/st c/25</p> <table border="1"><tr><td>75 proprio stile max 20"</td></tr><tr><td>50 stile max 15"</td></tr><tr><td>100 misti c/25 max 30"</td></tr><tr><td>x 8</td></tr></table> <p>16x50 15" 8 gambe 1 x stile 8 braccia 1 x stile</p>	75 proprio stile max 20"	50 stile max 15"	100 misti c/25 max 30"	x 8	<p>200 stile 200 mix</p> <p>3x200 20" 1 do/1 ra/1 mix c/50</p> <table border="1"><tr><td>12x50 10" stile</td></tr><tr><td>6x100 20" stile</td></tr><tr><td>2x200 30" stile</td></tr></table> <p>3x300 20" 100 gambe dorso senza tavola 100 braccia mix c/25 100 completo stile – delfino c/25</p>	12x50 10" stile	6x100 20" stile	2x200 30" stile
50 10" stile																				
100 15" mix c/25																				
150 20" 25 fa 50 do 25 ra 50 stile																				
200 30" mix c/50																				
50 10" stile																				
100 15" mix c/25																				
150 20" 25 fa 50 do 25 ra 50 st																				
50 10" stile																				
100 15" mix c/25																				
50 --- stile																				
x 2																				
75 proprio stile max 20"																				
50 stile max 15"																				
100 misti c/25 max 30"																				
x 8																				
12x50 10" stile																				
6x100 20" stile																				
2x200 30" stile																				
3.600	3.600	3.500																		