

claudio.ciapparelli@tin.it
dal 16 al 22 maggio

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti 4x150 20" pausa completo braccia stile gambe delfino 10x100 20" pausa 2 dorso 3 rana 2 stile 3 misti cambio ai 25 metri 20x50 15" pausa 10 gambe rana 10 braccia stile poche respirazioni	200 stile 200 misti 12x50 15" pausa 4 dorso 4 rana 4 stile 6x200 20" pausa stile completo 50 piano 100 forte 50 piano 400 gambe proprio stile 100 piano 100 forte 400 braccia misti cambio ai 25 metri	200 stile 200 misti 2x300 20" pausa 100 gambe stile 100 braccia dorso 100 completo rana 40x25 20" pausa 1 x stile forti 2x500 30" pausa 100 gambe delfino 200 braccia stile 200 completo 100 dorso 100 stile
3.000	3.000	3.000