

claudio.ciapparelli@tin.it

dal 18 al 24 aprile

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento								
200 stile 200 misti 6x100 10" pausa 25 delfino 50 stile 25 delfino 20x50 20" pausa 2 stile piano 3 proprio stile max 3x500 30" 200 gambe rana 50 piano 100 forte 50 piano 300 braccia misti cambio ai 75 metri	200 stile 200 misti 3x200 20" pausa 100 stile 50 dorso – 50 rana <table border="1"><tr><td>8x25 max 2 x stile 15" pausa</td></tr><tr><td>300 braccia stile respiro a 3</td></tr><tr><td>X 2</td></tr></table> 15x100 5 gambe stile 10" pausa 5 braccia rana 15" pausa 5 completo misti cambio ai 25 metri 20" pausa	8x25 max 2 x stile 15" pausa	300 braccia stile respiro a 3	X 2	200 stile 200 misti 4x150 20" pausa 25 delfino – 50 dorso – 25 rana 50 stile <table border="1"><tr><td>50 stile 10" pausa</td></tr><tr><td>100 dorso 15" pausa</td></tr><tr><td>150 rana 20 " pausa</td></tr><tr><td>200 misti cambio ai 50 metri 30" pausa</td></tr><tr><td>x 3</td></tr></table> 5x200 20" pausa 100 gambe dorso 100 braccia stile respiro a 3 bracciate	50 stile 10" pausa	100 dorso 15" pausa	150 rana 20 " pausa	200 misti cambio ai 50 metri 30" pausa	x 3
8x25 max 2 x stile 15" pausa										
300 braccia stile respiro a 3										
X 2										
50 stile 10" pausa										
100 dorso 15" pausa										
150 rana 20 " pausa										
200 misti cambio ai 50 metri 30" pausa										
x 3										
3.500	3.500	3.500								