

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

dal 18 al 24 luglio

<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
200 piacere 16X25 stile 15" pausa 2 piano 2 veloce 400 gambe proprio stile 50 piano 50 forte 10x100 30" pausa braccia 50 piano 50 MAX 3 dorso 3 rana 4 stile 4x250 completo 15" pausa 100 rana 150 stile	200 piacere 8x50 20" pausa 1 x stile 2x200 rana braccia 15" pausa respiro ogni 2 bracciate 3x500 completo 20" pausa stile 100 piano 200 forte 100 piano 100 forte 4x200 20" pausa 100 gambe dorso 100 braccia stile	200 piacere 4x100 20" pausa misti cambio ai 25 metri 16x25 gambe delfino 15" pausa 30x50 20" pausa completo 10 dorso 10 rana 10 stile 200 gambe proprio stile 300 braccia stile
<b>3.000</b>	<b>3.300</b>	<b>3.000</b>