

claudio.ciapparelli@tin.it

dal 20 al 26 giugno

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 piacere	200 stile 200 misti	100 stile 100 dorso 100 rana
8X50 stile respiro a 3 15" pausa	6x100 15" pausa 50 dorso 50 rana	100 misti cambio ai 25 metri
4x100 gambe dorso 20" pausa	20x50 20" pausa	2x300 20" pausa 100 stile 50 delfino 100 dorso 50 rana
5x200 30" pausa st/do/st/ra cambio ai 50 metri	10 con virata forte proprio stile 10 con arrivo forte proprio stile <u>resto nuoto a stile</u>	40x25 20" pausa 10 gambe stile 10 braccia dorso 10 completo rana 10 completo stile
300 gambe stile	2x400 30" pausa	8x100 20" pausa braccia stile
700 braccia	200 gambe proprio stile 50 piano 50 veloce 200 braccia rana respiro ogni 3 bracciate	
100 dorso 200 rana		
100 misti cambio ai 25 metri 300 stile		
3.000	2.800	3.000