

claudio.ciapparelli@tin.it

21 – 27 febbraio

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento														
<p>200 stile 200 misti</p> <table border="1"><tr><td>4x25 1x stile 15"</td></tr><tr><td>100 stile 20"</td></tr><tr><td>x 3</td></tr></table> <p>12x100 20" 4 braccia dorso gambe delfino 4 braccia rana gambe stile 4 braccia stile gambe delfino</p> <p>7x200 20" 100 gambe proprio stile 100 braccia misti c/25</p>	4x25 1x stile 15"	100 stile 20"	x 3	<p>200 stile 200 misti</p> <p>2x300 15" 100 do 100 ra 100 st</p> <table border="1"><tr><td>50 10"</td></tr><tr><td>100 15"</td></tr><tr><td>150 20"</td></tr><tr><td>200 30"</td></tr><tr><td>X 3</td></tr><tr><td>1° do 2° ra 3° st</td></tr></table> <p>20x50 15" 10 gambe proprio stile 1 piano 1 veloce 10 braccia 2 delfino 3 dorso 2 rana 3 stile</p>	50 10"	100 15"	150 20"	200 30"	X 3	1° do 2° ra 3° st	<p>200 stile – 200 mix</p> <p>3x200 20" stile / dorso / stile / rana cambio ai 50</p> <table border="1"><tr><td>100 10"</td></tr><tr><td>200 15"</td></tr><tr><td>300 20"</td></tr><tr><td>X 3</td></tr><tr><td>1° stile 2° proprio stile 3° misti c/25</td></tr></table> <p>200 gambe proprio stile 200 braccia stile respiro a 3 bracciate</p>	100 10"	200 15"	300 20"	X 3	1° stile 2° proprio stile 3° misti c/25
4x25 1x stile 15"																
100 stile 20"																
x 3																
50 10"																
100 15"																
150 20"																
200 30"																
X 3																
1° do 2° ra 3° st																
100 10"																
200 15"																
300 20"																
X 3																
1° stile 2° proprio stile 3° misti c/25																
3.600	3.500	3.200														