

claudio.ciapparelli@tin.it

21 – 27 marzo

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento																										
200 stile 200 misti 24x25 15" <table border="1"><tr><td>4 stile</td></tr><tr><td>4 dorso</td></tr><tr><td>4 stile</td></tr><tr><td>4 rana</td></tr><tr><td>8 1xstile</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>4x50 1x stile 10"</td></tr><tr><td>300 mix c/75 20"</td></tr><tr><td>4x50 dorso 10"</td></tr><tr><td>300 mix c/75 20"</td></tr><tr><td>4x50 rana 10"</td></tr><tr><td>300 mix c/75 20"</td></tr><tr><td>4x50stile 10"</td></tr><tr><td>300 mix c/75 20"</td></tr></table> 6x100 20" 3 gambe proprio stile 3 braccia dorso	4 stile	4 dorso	4 stile	4 rana	8 1xstile	4x50 1x stile 10"	300 mix c/75 20"	4x50 dorso 10"	300 mix c/75 20"	4x50 rana 10"	300 mix c/75 20"	4x50stile 10"	300 mix c/75 20"	200 stile 200 misti <table border="1"><tr><td>2x50 10" stile</td></tr><tr><td>2x100 15" mix c/25</td></tr><tr><td>2x150 20" do/ra/st c/50</td></tr></table> <table border="1"><tr><td>4x25 15"</td></tr><tr><td>4x75 20"</td></tr><tr><td>x 5</td></tr><tr><td>2 serie a dorso</td></tr><tr><td>2 serie a rana</td></tr><tr><td>1 serie a stile</td></tr></table> 12x50 15" 6 gambe stile 1 piano 2 forti 6 braccia mix c/12.5	2x50 10" stile	2x100 15" mix c/25	2x150 20" do/ra/st c/50	4x25 15"	4x75 20"	x 5	2 serie a dorso	2 serie a rana	1 serie a stile	200 stile – 200 mix 200 20" 100 stile 100 dorso 2x100 15" 50 stile 50 rana 200 mix c/25 <table border="1"><tr><td>3x200 20"</td></tr><tr><td>100 dorso 100 rana</td></tr><tr><td>3x100 stile 15"</td></tr><tr><td>3x50 stile 10"</td></tr></table> 3x500 30" 200 gambe rana 200 braccia stile 100 completo mix al contrario st/ra/do/fa cambio ai 25 metri	3x200 20"	100 dorso 100 rana	3x100 stile 15"	3x50 stile 10"
4 stile																												
4 dorso																												
4 stile																												
4 rana																												
8 1xstile																												
4x50 1x stile 10"																												
300 mix c/75 20"																												
4x50 dorso 10"																												
300 mix c/75 20"																												
4x50 rana 10"																												
300 mix c/75 20"																												
4x50stile 10"																												
300 mix c/75 20"																												
2x50 10" stile																												
2x100 15" mix c/25																												
2x150 20" do/ra/st c/50																												
4x25 15"																												
4x75 20"																												
x 5																												
2 serie a dorso																												
2 serie a rana																												
1 serie a stile																												
3x200 20"																												
100 dorso 100 rana																												
3x100 stile 15"																												
3x50 stile 10"																												
3.600	3.600	3.550																										