

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

dal 23 al 29 maggio

allenamento	allenamento	allenamento
200 piacere  8X50 15" pausa progressione da 1 a 4 4 dorso 4 rana  16x25 stile 15" pausa 1 testa fuori 1 completo  10x100 proprio stile 1' pausa 2 piano 4 sostenuti 4 MAX  4x250 20" pausa 100 gambe stile 150 braccia rana respiro ogni 3 bracciate	200 piacere  4x100 dorso 15" pausa 50 bracciata lenta 50 bracciata veloce  2x200 rana 20" pausa ogni 50 metri 15 metri al MAX  20X50 20" pausa proprio stile 1 piano 1 MAX  2X500 20" 200 gambe dorso 300 braccia stile respiro ogni 3 bracciate	200 piacere  16x25 20" pausa 1 x stile  10x100 30" pausa 2 dorso 2 rana 6 stile  5x200 30" pausa 100 gambe delfino 100 braccia stile  8x50 15" pausa completo stile – delfino cambio ai 25 metri
<b>3.000</b>	<b>3.000</b>	<b>3.000</b>