

claudio.ciapparelli@tin.it

25 aprile - 01 maggio

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti 100 misti cambio ai 25 metri 15" pausa 200 stile 20" pausa 6x50 misti cambio ai 12.5 metri 10" pausa	200 stile 200 misti 12x50 15" pausa 4 dorso 4 rana 4 stile	200 stile 200 misti 8x50 10" pausa 1x stile 6x50 10" pausa stile 4x50 10" pausa dorso 2x50 10" pausa rana
100 stile max 20" pausa	8x200 20" pausa	16x25 gambe 15" pausa
2x50 rana max 15" pausa	2 dorso	8 rana
200 dorso max 30" pausa	2 rana	8 stile
X 4	2 stile	
2x150 gambe delfino 20" pausa	2 misti cambio ai 50 metri	17x100 braccia 20" pausa
3x100 braccia stile 15" pausa	8x50 15" pausa	4 dorso
1x300 completo misti cambio ai 75 metri	4 gambe dorso	4 rana
	4 braccia stile poche respirazioni	4 stile
		5 misti cambio ai 25 metri
3.500	3.000	3.500