

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

dal 25 al 31 luglio

allenamento	allenamento	allenamento
200 stile 200 mix c/25  12x50 10" pausa misti cambio ai 12.5 metri  2x300 15" pausa 100 gambe dorso 100 braccia stile 100 completo rana  5x200 completo 20" pausa 50 dorso 100 rana 50 stile  16x25 20" pausa braccia 1 x stile	200 stile 200 mix c/25  6x100 15" pausa stile – delfino cambio ai 25 metri  5x400 completo 30" pausa 200 stile 100 dorso 100 rana  400 gambe delfino 600 braccia stile respiro ogni 3 bracciate	200 stile 200 mix c/25  3x200 20" pausa 100 stile 100 misti cambio ai 25 metri  40x50 completo 20" pausa 10 dorso 10 rana 10 stile 10 25 delfino 25 stile  4x250 20" 100 gambe stile 150 braccia dorso
3.000	3.000	3.000