

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

dal 27 giugno al 3 luglio

<b>1° allenamento</b>	<b>2° allenamento</b>	<b>3° allenamento</b>
200 piacere 16X25 1 x stile 15" pausa 8x50 gambe 2 x stile 20" pausa 10x100 30" pausa 2 stile piano 3 misti cambio ai 25 forti 200 gambe proprio stile 300 braccia stile	200 stile 200 misti 12x50 15" pausa 4 dorso 4 rana 4 stile 5x200 20" pausa 150 stile piano 50 proprio stile fortissimo 2x250 20" pausa 100 gambe proprio stile 50 piano 50 forte 150 braccia 25 delfino 50 dorso 25 rana 50 stile	200 stile 300 gambe proprio stile 300 braccia stile 3x400 20" pausa 50 dorso 50 rana 50 stile 50 misti cambio ai 12.5 10x50 15" pausa 5 gambe proprio stile con i primi 15 metri fortissimi 5 braccia stile respiro ogni 3 bracciate
<b>2.500</b>	<b>2.500</b>	<b>2.500</b>