

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

28 febbraio – 6 marzo

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile  4x100 20" st-do-st-ra c/25  20x50 20" 10° 25 piano 25 forte 10° 25 forte 25 piano proprio stile  2x200 gambe 20" 50 piano 100 forte 50 piano stile a piacere  15x100 15" braccia 5 dorso 5 rana 5 stile	200 stile  4x150 20" 50 stile 50 delfino 50 mix c/12.5  300 gambe proprio stile 50 piano 50 forte  300 braccia stile 50 piano 50 forte  16x25 15" 2 stile piano 2 proprio stile forte  4x400 30" 100 gambe stile 200 braccia misti c/25 100 completo stile	200 stile – 200 mix  2x300 20" completo 100 braccia rana gambe stile 100 braccia stile gambe rana 100 mix c/25  8x100 20" 4 dorso - rana c/50 4 rana - stile c/50  24x50 15" 8 gambe rana 8 braccia stile respiro ogni 3 bracciate 8 completo stile – delfino cambio ai 25 metri
3.500	3.400	3.000