

claudio.ciapparelli@tin.it

28 marzo – 3 aprile

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti 6x100 15" 50 stile 50 misti cambio ai 12.5 4x400 stile 20" passo regolare 3x300 20" 100 gambe proprio stile forte 100 braccia misti cambio ai 25 100 completo 25 stile 25 delfino	200 stile 200 misti 12x50 10" 4 delfino dorso cambio ai 25 4 dorso rana cambio ai 25 4 rana stile cambio ai 25 10x150 20" fortissimi 3 dorso 3 rana 4 stile 20x50 20" 10 gambe stile forte 10 braccia rana respirazione ogni 3 bracciate	200 stile – 200 mix 24x25 10" 1 x stile 16x100 20" 4 75 stile 25 delfino 4 75 stile 25 dorso 4 75 stile 25 rana 4 misti cambio ai 25 6x50 10" gambe delfino forte 3x100 15" braccia dorso forte 2x150 20" completo forte 50 delfino 50 stile 50 delfino
3.500	3.500	3.500