

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

dal 30 maggio al 5 giugno

allenamento	allenamento	allenamento
100 stile 100 misti cambio ai 25 metri  4x50 stile 15" pausa poche respirazioni	100 stile 100 dorso 100 rana 100 stile	200 stile  4x100 15" pausa misti cambio ai 25 metri al contrario st ra do fa
200 30" pausa max	20x75 20" pausa	40x25 15" pausa
100 braccia recupero stile	50 stile piano	10 stile
x 6	25 proprio stile forte	10 dorso
2 a do 2 a ra 2 a st		10 rana
		10 stile
10x100 20" pausa 4 gambe rana 50 piano 50 veloce 6 braccia 75 stile 25 delfino	20x50 15" pausa 8 gambe stile 12 braccia 6 dorso 6 rana	5x200 20" pausa braccia 100 stile 100 misti cambio ai 25  400 gambe delfino
<b>3.200</b>	<b>2.900</b>	<b>3.000</b>