

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

4 – 10 Aprile

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento										
200 stile 200 misti	200 stile 200 misti	200 stile 200 misti										
3x200 20" pausa stile – dorso – stile – rana cambio ai 50	4x100 15" pausa c/25 stile / delfino	2x300 20" pausa 100 stile/misti/stile										
16x25 stile 15" pausa 1 piano / 1 MAX	<table border="1"><tr><td><b>4x</b></td></tr><tr><td>100 stile 10" max</td></tr><tr><td>200 stile 15" max</td></tr><tr><td>100 stile 10" recupero</td></tr></table>	<b>4x</b>	100 stile 10" max	200 stile 15" max	100 stile 10" recupero	<table border="1"><tr><td>4x250 40" pausa</td></tr><tr><td>max completo</td></tr><tr><td>1 dorso</td></tr><tr><td>1 rana</td></tr><tr><td>1 stile</td></tr><tr><td>1 150 stile 100 misti cambio ai 25</td></tr></table>	4x250 40" pausa	max completo	1 dorso	1 rana	1 stile	1 150 stile 100 misti cambio ai 25
<b>4x</b>												
100 stile 10" max												
200 stile 15" max												
100 stile 10" recupero												
4x250 40" pausa												
max completo												
1 dorso												
1 rana												
1 stile												
1 150 stile 100 misti cambio ai 25												
8x50 gambe 2 x stile 20" pausa sostenute	2x200 gambe 20" pausa 100 rana 100 stile	2x150 gambe 15" pausa delfino 50 piano 100 forti										
10x150 braccia stile 50 piano 100 forti	8x100 braccia 10" pausa 2 stile 2 misti cambio ai 25 2 dorso 2 rana	3x400 braccia 20" pausa 100 stile 200 misti c/25 100 stile										
4x50 20" pausa completo braccia rana gambe stile												
3.500	3.600	3.500										