

claudio.ciapparelli@tin.it

7 – 13 marzo

1° allenamento	2° allenamento	3° allenamento
200 stile 200 misti	200 stile 200 misti	200 stile – 200 mix
12x50 15” 3 braccia delfino gambe rana 3 braccia dorso gambe delfino 3 braccia rana gambe stile 3 braccia stile gambe rana	6x100 15” tavola in mezzo alle gambe 50 dorso 50 rana	3x200 20” 50 stile testa fuori 50 mix c/12.5 50 rana testa fuori 50 mix c/12.5
8x200 20” 50 stile 100 50 do 50 ra 50 stile	30x50 20” 3 stile piano 2 proprio stile max	20x75 20” 50 stile 25 1 x stile
3x300 30” 100 gambe proprio stile max 100 braccia stile respiro a 3 100 completo mix al contrario st - ra - do - fa	4x250 30” 150 gambe a stile 50 piano 50 medio 50 max 100 braccia st – do – st – ra cambio ai 25 metri	10x100 20” 4 gambe rana sul dorso braccia a siluro 6 braccia a dorso 25 piano 50 forte 25 piano
3.500	3.500	3.500