

scheda 1
GYM SWIM

LAVORO GLOBALE BASE

Riscaldamento
25m a piacere
25m camminata in avanti

Lavoro Centrale

25m corsa in avanti

25m camminata all'indietro con le braccia che ruotano all'indietro

25m camminata laterale con braccia ai fianchi

25m camminata laterale (lato opposto) con braccia ai fianchi

25m camminata laterale con gambe tese

25m camminata laterale (lato opposto) con gambe tese

Defaticamento

50m camminando ruotando le braccia in avanti

Tot: 250m

Tempo stimato: 20' – 30'