



## scheda 2

# GYM SWIM

### LAVORO GLOBALE INTERMEDIO

#### Riscaldamento

50m a piacere

50m corsa in avanti con braccia che ruotano in avanti

#### Lavoro Centrale

50m camminando con affondi in avanti

25m camminando con affondi all'indietro

25m camminata laterale con rotazione simultanea delle braccia

25m camminata laterale (fianco opposto)

con rotazione simultanea delle braccia

25m corsa all'indietro

#### Defaticamento

100m a piacere

Tot: 350m

Tempo stimato: 25' - 35'