

scheda 3
GYM SWIM

LAVORO GLOBALE AVANZATO

Riscaldamento

50m a piacere

50m corsa in avanti con braccia che ruotano in avanti

50m nuoto a piacere

Lavoro Centrale

50m camminando con affondi in avanti

25m camminando con affondi all'indietro

50m ds

25m camminata laterale con rotazione simultanea delle braccia

25m camminata laterale (fianco opposto)

con rotazione simultanea delle braccia

50m sl

25m corsa all'indietro

50m rn

Defaticamento

100m a piacere

Tot: 550m

Tempo stimato: 40'