

scheda 4
GYM SWIM

LAVORO BRUCIA GRASSI 1

Riscaldamento
50m correndo
50m nuotando a piacere

Lavoro Centrale
100m sl gambe
100m (50m sl + 50m ds)
100m (50m ds + 50m rn)
50m gambe a piacere
100m corsa

Defaticamento
50m ds completo
50m camminando all'indietro

**Mantenere un ritmo lento per tutta la sessione
di allenamento e recuperi brevissimi.**

tot: 650m
Tempo stimato 45'