

scheda 5
GYM SWIM

LAVORO BRUCIA GRASSI 2

Riscaldamento
100m a piacere

Lavoro Centrale
100m ds
100m rn

50m corsa con ginocchia alte
200m gambe a piacere
100m sl completo
50m corsa all'indietro

Defaticamento
100m a piacere

tot: 800m

Tempo stimato 45' - 50'