



SOGESE ACQUA COMMUNITY
muoviti con noi in un mondo d'acqua

scheda 2
livello perfezionamento

Riscaldamento

100m sl

100m ds

Lavoro Centrale

2 x (100m sl + 50m ds gambe)

2 x (100m ds + 50m sl gambe)

100m rn

100m sl gambe

Defaticamento

100m ds

100m a piacere

Tot: 1200m

legenda

SL stile libero

DS dorso

RN rana

DLF delfino

MX misto