



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

**scheda 3**  
**livello perfezionamento**

**Riscaldamento**  
**100m a piacere**  
**50m sl - 50m ds - 50m rn**

**Lavoro Centrale**

**4 x 50m sl**

(gambe e solo un braccio, alternandolo il 50 successivo)

**4 x 50m ds**

(gambe e solo un braccio, alternandolo il 50 successivo)

**4 x 50m mx gambe**

**4 x 25m mx**

**100m rn**

**Defaticamento**  
**150m a piacere**

**Tot: 1200m**

**legenda**

**SL stile libero**

**DS dorso**

**RN rana**

**DLF delfino**

**MX misto**