



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

scheda 4

livello perfezionamento

Riscaldamento

100m rn

100m sl

100m ds

Lavoro Centrale

4 x 100m sl

8 x 50m sl con pull buoys

2 x 100m ds

100m rn

Defaticamento

100m a piacere

Tot: 1500m

legenda

SL stile libero

DS dorso

RN rana

DLF delfino

MX misto

