

Riscaldamento

50m a piacere

50m a ds

Lavoro Centrale

25m gambe sl

50m ds

25m gambe ds

50m sl

50m rn

Defaticamento

50m ds doppia bracciata

50m a piacere

Totale: 400m

legenda
SL stile libero
DS dorso
RN rana
DLF delfino
MX misto