



scheda 2  
**livello principianti**

**Riscaldamento**

25m rn  
50m sl  
25m ds

**Lavoro Centrale**

2 x (50m sl + 25m sl gambe e braccio dx/sx)  
2 x (50m ds + 25m ds gambe e braccio dx/sx)  
50m rn

**Defaticamento**

50m a piacere

Totale: 500m

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

