

scheda 3  
**livello principianti**

**Riscaldamento**  
**50m a piacere**  
**50m rn**

**Lavoro Centrale**  
**2 x (100m sl + 50m rn gambe)**  
**100m ds**

**Defaticamento**  
**50m ds**  
**50m a piacere**

**Totale: 600m**

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