

scheda 4
livello principianti

Riscaldamento

50m sl
50m ds

Lavoro Centrale

50m sl + 50m sl con pull buoys
50m ds + 50m ds con pull buoys
100m rn
50m sl
50m ds

Defaticamento

100m a piacere

Totale: 600m

legenda

SL stile libero

DS dorso

RN rana

DLF delfino

MX misto