

scheda 1

livello sportivo

Riscaldamento

150m a piacere
50m gambe a piacere

Lavoro Centrale

2 x (200m sl + 100m mx gambe)
100m sl gambe
2 x 100m sl
100m mx gambe
100m ds

Defaticamento

100m rn
100m a piacere

Tot: 1500m

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