

scheda 2
livello sportivo

Riscaldamento
100m a piacere
50m ds
100m sl
50m ds gambe

Lavoro Centrale
2 x (50m sl gambe + 100m ds)
2 x (50m ds gambe + 100m sl)
2x (50m sl gambe + 100m rn)
2 x 25m dlf
100m sl gambe

Defaticamento
150m a piacere

Tot: 1500m

legenda

SL stile libero

DS dorso

RN rana

DLF delfino

MX misto