



SOGESE ACQUA COMMUNITY
muoviti con noi in un mondo d'acqua

scheda 3 livello sportivo

Riscaldamento
150m a piacere
100m solo gambe

Lavoro Centrale

4 x 100m sl + 50m misti (uno per ogni stile)
4 x 200m sl + 25m misti (uno per ogni stile)

Defaticamento
150m a piacere

Tot: 1900m

legenda

SL stile libero

DS dorso

RN rana

DLF delfino

MX misto