



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

**scheda 4**  
**livello sportivo**

**Riscaldamento**  
**100m a piacere + 100m ds**

**Lavoro Centrale**  
**4 x 100m sl**  
**4 x 50 mx**  
**200m ds**  
**4 x 100m sl con pull buoys**  
**4 x 50m ds con pull buoys**  
**100m rn**  
**2 x 50m ds**

**Defaticamento**  
**200m a piacere**

**Tot: 2000m**

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