

scheda 5
livello sportivo

Riscaldamento
200m a piacere
200m solo gambe

Lavoro Centrale
300m sl/ds/rn
2 x 200m sl ritmo e respirazione regolare
4 x 100m sl/ds/rn/sl
6 x 50m sl
4 x 25m sl

Defaticamento
200m ds
100m a piacere

Tot: 2200m

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