



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

scheda 6

livello sportivo

Riscaldamento
200m a piacere
100m ds + 100m rn

Lavoro Centrale
400m sl
2 x 300m completo a piacere
4 x 100m ds/rn
4 x 50m sl
100m rn

Defaticamento
200m ds
100m a piacere

Tot: 2400m

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