

**1750 METRI SHARK**

Riscaldamento sl/sl sl/ra sl/do 10 X 50m

8 Scatti sui 25m stando sui 16-17 sec. ripartenza a 1min

Recupero attivo 8x50 sl/do con ripartenza a 1min e 10 sec

Di nuovo 8 scatti sui 25m stando sui 16-17 sec. ripartenza a 1min e lo stesso recupero

Scaricamento a rana =1750m

