

**2200 METRI RESISTENZA SHARK**

**200M RISCALDAMENTO MISTO**

**1000M RESISTENZA SL/DO**

**4X100SL A 1'40" RIPARTENZA 1'45"**

**RECUPERO 1'**

**4X100SL A 1'40" RIPARTENZA 1'45"**

**DEFATICAMENTO 200 SCIOLTI**

