

**2400 METRI SUSY**

**Riscaldamento 4x100 misti**

**400 gambe misti**

**400 braccia misti**

**400 tecnica misti**

**400 gambe (200 stile gara e 200 sl) rana con elastico**

**200 stile gara lungo**

**200 sl sciolto**



NON SMETTERE DI  
MIGLIORARTI

SCHEDA  
BY  
SUSY