

## 2700 METRI SUSY-TORINESE

Riscaldamento 8x25 misti rec 5"

100 sciolto

12x50 gambe dorso in 50"

100 sciolto

10x150 (100mt sl abbastanza tirato e 50 dorso di resistenza) in 2'15

100 sciolto

8x25 misti lunghi rec 15" sciolto



NON SMETTERE DI  
MIGLIORARTI

SCHEDA  
BY  
SUSY