

3500M -800 FRAZIONATO-PER FONDISTI DI LISA

500 riscaldamento

2x400 stile libero

4x200 stile libero

8x100 stile libero

200 gambe -a piacere-

200 braccia -a piacere-

200 sciolti



NON SMETTERE DI
MIGLIORARTI

