

4200 METRI FONDO MONICA

Riscaldamento 1000 stile

1000 st con una vasca veloce ogni 100

**2x500 st con 2 vasche a rana nei 500 e respirazione
frontale usciti dalla virata**

500 gambe

100 dorso

500 gambe

100 rana



NON SMETTERE DI
MIGLIORARTI

SCHEDA
BY
MONICA