

FINIS 1 PRIMO GIORNO

400 Riscaldamento a piacere

Scaletta a stile (6x25, 4x50, 2x100, 1x200), riposo 10 secondi

100 recupero a dorso

4x100 stile con palette FulcrumPad, respirazione ogni 3 bracciate, riposo 15 secondi

100 di recupero gambe rana doppia bracciata a dorso

8x25 gambe con tavoletta kickboard e pinne corte Z2

2x400 metà a dorso e metà a stile, riposo 30 secondi

200 a piacere di defaticamento



NON SMETTERE DI
MIGLIORARTI

SCHEDA
BY
FEDERICA