

FINIS 1 SECONDO GIORNO

- * 500 Riscaldamento a piacere
- * 8x50 tecnica a stile e a dorso, 10 sec di riposo
- * 8x25 stile (primi 4 prima metà veloce, seconda metà lenta, poi il contrario)
- * 8x10 veloci (4 a stile e 4 a dorso) 10 sec riposo
- * 10x50 gambe con tavoletta kickboard e pinne corte Z2
- * 4x200 stile respiraz ogni 3 bracciate, riposo 20 secondi.
- * 100 recupero a dorso (lenti)
- * 400 stile con TEMPO TRAINER impostato a 1"20 primi 100m/poi ogni cento metri calo di 10 centesimi di secondo
(secondi 100m 1"10, terzi 100m 1", ultimi 100m 90 centesimi di secondo - occhio a non scoppiare)
- * 200 a piacere di defaticamento



NON SMETTERE DI
MIGLIORARTI

SCHEDA
BY
FEDERICA