

FINIS 1 TERZO GIORNO

600 Riscaldamento (200 per ogni stile escluso delfino)

4x100 Stile con Fulerum

8x50 dorso gambe veloci, braccia lente, accentuando rotazione spalle

12x25 palette Freestyler

300 gambe Stile e Dorso con pinne corte Z2 senza tavoletta (braccia lungo i fianchi, respiraz laterale)

100 defaticamento a piacere



NON SMETTERE DI
MIGLIORARTI

