

# PROGRAMMA NUOTO PER PRINCIPIANTI



- 2x25 m a stile libero-riposo 30"
- 4x25 m gambe rana con tavoletta-riposo 30"
- 4x25 m a dorso-riposo 30"
- 2x25 m a rana-riposo 30"
- 2x25 m gambe stile libero con tavoletta-riposo 30"
- 2x25 m braccia stile libero con pull buoy-riposo 30"
- 4x25 m a dorso con la tavoletta-riposo 30"
- 4x25 m gambe stile libero con la tavoletta-riposo 30"
- 2x25 m a rana-riposo 30"
- Defaticamento 4/5 vasche a piacere cercando di variare gli stili (puoi utilizzare pinne o palette).
- Totale metri percorsi 750/775.