



<b>RISCALDAMENTO A SECCO</b> x2	Circonduzioni braccia: 20 avanti dx - 20 avanti sx - 20 indietro dx - 20 indietro sx - 10 avanti insieme - 10 indietro insieme Slanci gambe: 10 frontali dx - 10 frontali sx - 10 laterali dx - 10 laterali sx
<b>ADDOMINALI (CIRCUITO)</b> x3  20" lavoro, 5" pausa tra esercizi 1' di pausa alla fine di ogni serie	Plank Frontale Plank Laterale Dx Plank Frontale Plank Laterale Sx
<b>MAIN SET (CIRCUITO)</b> x3  no pausa tra gli esercizi 1' di pausa alla fine di ogni serie	10 Piegamenti sulle braccia 10 Squat 10 Piegamenti sulle braccia* 10 Affondi frontali (5x gamba)  <i>*se la stanchezza prendesse il sopravvento, passa ad eseguirli in appoggio sulle ginocchia</i>
<b>H2O</b>	400m nuotato lungo 200m gambe con tavola 4x100m stile libero aerobici (costanti) con 10" di pausa 100m gambe senza tavola 4x100m (25m veloci stile a piacere + 75m tranquilli) con 20" di pausa 300m braccia con pull buoy
<b>DEFATICAMENTO</b>	10' stretching

**Autore:** Manuele Trezzi

Poco tempo per allenarti? Ecco gli esercizi (dentro e fuori vasca) che fanno per te