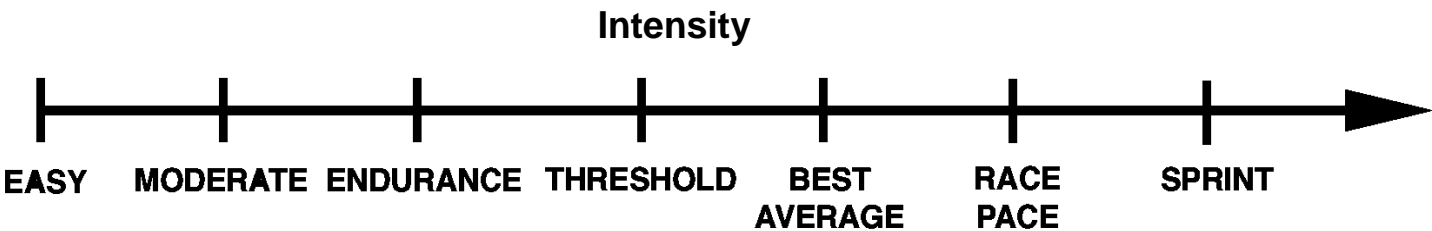




MySwimPro Workout

Saturday October 26, 2019

Level : Novato
Distance : 1800
Total Time : 39 minutos



Aquecimento

- Fácil 1 X 200 Freestyle
- Moderado 4 X 50 Kick
- Moderado 2 X 100 IM

Série de educativo

- Moderado 4 X 25 Drill
3 braçadas + 12 pernadas
- Moderado 4 X 25 Drill
Educativo de punho
- Moderado 4 X 25 Drill
Educativo arrastando o dorso da mão na água

Série principal

- Resistência 4 X 100 Pull
- limite 8 X 50 Freestyle

Relaxar

- Fácil 1 X 100 Freestyle

