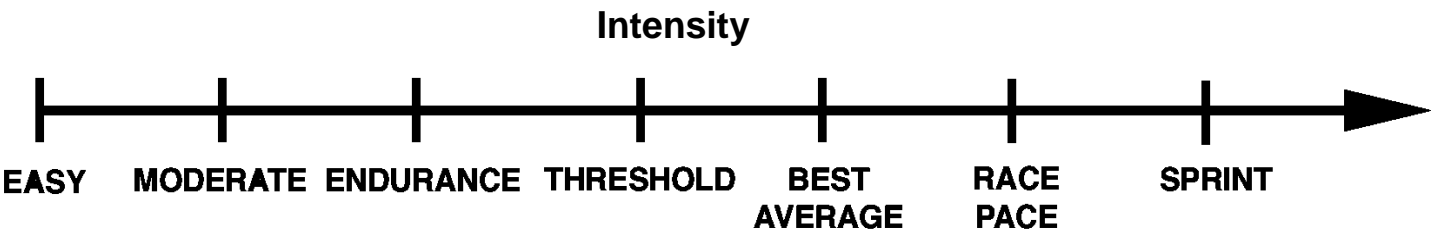




MySwimPro Workout

Saturday October 26, 2019

Level : Novato
Distance : 2300
Total Time : 62 minutos



Aquecer

- Fácil 1 X 300 Freestyle
- Moderado 4 X 50 Kick @ 1:30
Streamline dorsal
- Moderado 6 X 50 IM @ 1:30
Transition IM: Fly-Bk, Bk-Br, Br-Fr

Pré-série

- Moderado 4 X 75 Drill @ 2:00
Concentre-se na execução de toda a braçada
- Resistência 1 X 400 Pull

Série principal

- Resistência 2 X 200 Pull @ 5:00
- limite 3 X 100 Freestyle @ 2:30

Soltar

- Fácil 1 X 100 Freestyle
- Natação silenciosa

