

Riscaldamento:

200 m a piacere.

8 x 25 m misti (2 scatti per stile). Riposo 15 sec. tra uno scatto e l'altro.

20 x 25 m crawl completo a 40 sec. Riposo 5 sec. tra uno scatto e l'altro.

2 x [8 x 50 m] braccia crawl con il galleggiante (pull buoy) tra le gambe, riposo 10 sec. tra uno scatto e l'altro. Riposo 1 min. e 30 sec. tra una serie e l'altra.

300 m gambe crawl con la tavoletta.

2 x 200 m misti ai 50 m (50 m delfino / 50 m dorso / 50 m rana / 50 m crawl). Riposo 20 sec. tra uno scatto e l'altro.

2 x 25 m crawl completo. Riposo 30 sec. tra uno scatto e l'altro. Riposo 1 min. dopo i due scatti. Entrambi alla massima velocità.

2 x 50 m dorso completo. Riposo 40 sec. tra uno scatto e l'altro. Riposo 1 min. e 30 sec. dopo i due scatti. Entrambi in progressione interna.

1 x 100 misto ai 25 m (25 m delfino / 25 m dorso / 25 m rana / 25 m crawl). Tutto alla massima velocità.

Defaticamento:

200 m a piacere.

Tot. 1300 m