

Η αγαπημένη μου προπόνηση

Δημήτρης Χασιώτης,
Πρωταθλητής Ελλάδος στα 200 ύπτιο, συμμετοχή σε Ολυμπιακούς αγώνες.

Ζέσταμα

- 400 ζέσταμα επιλογή
- 12*50αρια ασκήσεις
- 10*100 πόδια 1 γρήγορα 1 αποκατάσταση όλα στα 2 λεπτά

Βασικό Σετ

- **20*100 κολύμπι** στυλ 1 γρήγορα (Max) 1 αποκατάσταση όλα στα 2 λεπτά

Αποκατάσταση

- 1000 χέρια χεράκια και βαρελάκι

