NIVEL **1**

DIFICULTAD TÉCNICA
BAJA

VOLUMEN
1000 METROS

SESIÓN **2**

ENTRENAMIENTO

- **400m** suave continuo y variado: (25m crol + 25m braza + 25m espalda + 25m crol) **x4**
- **300m** pies y estilos variados con tabla: (25m pies crol + 25 crol + 25m pies espalda + 25m espalda + 25m pies braza + 25m braza) **x2**
- **200m** suave continuo crol con Pull Boy.
- **100m** variado: (50m espalda + 50m braza).

MATERIAL

TABLA
PULL BOY

Si tienes cualquier duda puedes contactar con nosotros a través de **deportes@usj.es**

universidad SANJORGE GRUPO SANVALERO | ACTIVIDADES DEPORTIVAS