



NIVEL **1**

DIFICULTAD TÉCNICA
BAJA

VOLUMEN
1000 METROS

SESIÓN 3

ENTRENAMIENTO

-  **200m:** (25m braza + 25 espalda + 50 crol) **x2** (descanso 20")
-  **400m:** (25 pies crol + 50 crol con pocas brazadas + 25 crol normal) **x4** (descanso 30")
-  **200m:** (50m espalda + 50m braza) **x2** (descanso 20")
-  **100m** crol respirando cada 3 (descanso 15")



SIN MATERIAL

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

