NIVEL 2

DIFICULTAD TÉCNICA
MEDIA

VOLUMEN
1500 METROS

SESIÓN **1**

ENTRENAMIENTO

- **400m** suave continuo: (75m crol + 25m otro estilo) **x4**
- **400m** pies y crol: (25m pies crol con tabla + 25m crol normal + 50m crol punto muerto – tocando ambas manos delante -) **x4**
- **200m** espalda y braza: (50m espalda + 50m braza) **x2**
- **200m** pies y espalda: (25m pies espalda tabla abrazada + 75m espalda normal) **x2**
- **200m** pies y braza: (25m pies braza tabla delante + 75m braza normal) **x2**
- **100m** crol suave.

MATERIAL

TABLA

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

universidad SANJORGE GRUPO SANVALERO | ACTIVIDADES DEPORTIVAS