

ENTRENAMIENTO

- 🔌 200m suave continuo: (50m crol + 50m braza + 50m espalda + 50m crol)
- 400m crol interválico continuo: (25m crol ritmo fuerte + 75m ritmo suave) x4
- **400m** crol combinado el Pull Boy: (50m con Pull Boy + 50m crol normal) x4
- 200m pies: (25m pies braza + 25m pies espalda + 25m pies crol + 25m nado crol normal) x2





PULL BOY

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

