








NIVEL **2**

DIFICULTAD TÉCNICA
MEDIA

VOLUMEN
1500 METROS

SESIÓN 3

ENTRENAMIENTO

-  **200m** variado
-  **600m:** (25m pies crol + 25m pies espalda + 50m crol + 100m espalda) **x4** (descanso 30")
-  **400m** crol (100m crol **x4**) el primero 25m más fuerte (descanso 20")
-  **200m:** (25 braza + 25 espalda + 50 crol) **x2**
-  **100m** braza suave

SIN MATERIAL



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

