



NIVEL **3**

DIFICULTAD TÉCNICA
ALTA

VOLUMEN
2000 METROS

SESIÓN 1

ENTRENAMIENTO

-  **200m** suave continuo crol.
-  **400m** técnica crol: (25m tabla mueves solo brazo derecho respirando cada dos brazadas + 25m pies crol + 25m tabla mueves solo brazo izquierdo respirando cada dos brazadas + 25m pies crol) **x4**
-  **400m** crol interválico continuo: (50m crol ritmo fuerte + 50m ritmo suave) **x4**
-  **16x 50m** estilos ritmo medio descanso de 20": (4x braza + 4x espalda + 8x crol)
-  **200m** suave espalda.



SIN MATERIAL

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

