

ENTRENAMIENTO



200m suave continuo crol.



4x 200m crol variado con 30" descanso: (50m punto muerto de crol – se tocan las dos manos delante – 50m nado normal pocas brazadas por piscina – 50m ritmo fuerte – 50m normal)



400m crol interválico continuo: (50m crol ritmo fuerte + 50m ritmo suave) **x4**



16x 25m 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

