



NIVEL **3**

DIFICULTAD TÉCNICA
ALTA

VOLUMEN
2000 METROS

SESIÓN 3

ENTRENAMIENTO

 **200m** variado

 **800m:** (50m crol recobro subacuatico + 25m pocas brazadas + 50m punto muerto manos tocan delante + 100m crol) **x4** (descanso 30")

 **900m:** (100m espalda con pull boy + 50 espalda fuerte + 100m crol con pull boy + 50 crol fuerte) **x3** (descanso 20")

 **100m** braza suave



MATERIAL

PULL BOY

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

