



NIVEL **4**

DIFICULTAD TÉCNICA
ALTA

VOLUMEN
2500 METROS

SESIÓN 1

ENTRENAMIENTO

-  **200m** suave continuo crol.
-  **8x 25m** ritmo fuerte con 20" de descanso: estilos (25m crol + 25m espalda + 25m braza + 25m crol) **x2**
-  **8x 50m** ritmo fuerte con 20" de descanso: estilos (25m crol + 25m espalda + 25m braza + 25m crol) **x2**
-  **8x 100m** crol ritmo fuerte con 20" de descanso.
-  **5x 100m** espalda ritmo medio con 20" de descanso.
-  **400m** crol suave con Pull Boy.



MATERIAL

PULL BOY

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

