



NIVEL **4**

DIFICULTAD TÉCNICA  
**ALTA**

VOLUMEN  
**2500 METROS**

**SESIÓN 2**

## ENTRENAMIENTO

-  **100m** suave continuo crol.
-  **800m** técnica crol: (25m mueves solo brazo derecho respirando cada dos brazadas + 25m pies crol + 25m mueves solo brazo izquierdo respirando cada dos brazadas + 25m pies crol) **x8**
-  **4x 200m** crol progresivo acabando fuerte los últimos 50m, 1' de descanso.
-  **2x 400m** crol ritmo medio, 1' de descanso.



## SIN MATERIAL

Si tienes cualquier duda puedes contactar con nosotros a través de [deportes@usj.es](mailto:deportes@usj.es)

