












NIVEL **4**

DIFICULTAD TÉCNICA  
**ALTA**

VOLUMEN  
**2500 METROS**

**SESIÓN 3**

## ENTRENAMIENTO

-  **150m** suave variado
-  **4x 50m** crol punto muerto buena técnica (descanso 15")
-  **10x 25m** crol fuerte (descanso 15")
-  **8x 50m** crol fuerte (descanso 20")
-  **4x 100m** crol fuerte (descanso 25")
-  **2x 200m** crol fuerte (descanso 30")
-  **400m** crol ritmo medio
-  **4x 50m** espalda suave (descanso 20")
-  **100m** braza suave

**SIN MATERIAL**



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