

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Crol suave

400 m | 10 min

Nado continuo suave.

Materiales: Tabla

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 25 minutos

Series principales

1200 m | 25 min

Trabajo principal del entrenamiento.

Materiales: Aletas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 13 minutos

Nado regenerativo

200 m | 13 min

Recuperación final.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Series intensivas de velocidad.