



Nivel PRINCIPIANTE
RESISTENCIA AEROBICA CROL

📅 Fecha: 25/09/2026 · 📊 Volumen: 1,000 m · ⌚ Tiempo General: 35 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 20 minutos

NADO VARIADO

200 m | 5 min

75 CROL 25 OTRO ESTILO

4 X 25 PIES - REC 15"

100 m | 5 min

25 PIES CROL 25 PIES ESPALDA

Materiales: Tabla

TECNICA CROL ALETAS

200 m | 10 min

2 X [25 UN BRAZO / 25 CROL PULL ENTREPIERNA]

2 X [25 (2 REMADAS +1 COMPLETA) / 25 CROL PULL ENTREPIERNA]

Materiales: Aletas Pull Buoy

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 12 minutos

CROL RITMO MEDIO

400 m | 12 min

4 X 100 CROL RITMO MEDIO REC 20"

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 3 minutos

NADO SUAVE VARIADO

100 m | 3 min

25 CROL

25 ESPALDA

25 CROL

25 DOBLE ESPALDA

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Entrenamiento para principiantes para mejora de la tecnica de CROL