



Nivel COMPETICIÓN
Preparación 400 Libre

📅 Fecha: 15/06/2026 · 📏 Volumen: 3,800 m · ⌚ Tiempo General: 90 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

Crol suave

400 m | 10 min

Nado continuo suave.

Materiales: Tabla

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 35 minutos

Series principales

1200 m | 25 min

Trabajo principal del entrenamiento.

Materiales: Aletas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado regenerativo

200 m | 5 min

Recuperación final.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Entrenamiento específico competición.