Nivel COMPETICIÓN

Alta Intensidad

Fecha: 22/06/2026 · **Volumen:** 4,200 m · **Tiempo General:** 95 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

Series intensivas de velocidad.