



Nivel PRINCIPIANTE

Resistencia Inicial

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 1,200 m · ⌚ Tiempo General: 50 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

Crol suave

300 m | 8 min

Nado continuo suave.

Materiales: Tabla

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Trabajo de resistencia básica.