



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

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 25 minutos

8 x 100 m crol

800 m | 20 min

Descanso 20 segundos.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado libre suave

100 m | 5 min

Recuperación final.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Trabajo de resistencia básica.