Nivel INTERMEDIO

Series de 100 metros

Fecha: 11/06/2026 · **Volumen:** 1,800 m · **Tiempo General:** 60 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

10 x 100 m crol

1000 m | 25 min

Control de ritmo constante.

Materiales: Aletas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado regenerativo

400 m | 10 min

Recuperación final.

Notas e Indicaciones del Monitor

Control de ritmo y técnica.