

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

Crol suave

600 m | 15 min

Activación progresiva.

Materiales: Tabla

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 60 minutos

24 x 100 m ritmo competición

2400 m | 45 min

Trabajo de velocidad y resistencia.

Materiales: Aletas Palas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 20 minutos

Nado suave

1200 m | 20 min

Recuperación activa.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Series intensivas de velocidad.