



Nivel PRINCIPIANTE

Técnica de Crol

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 1,100 m · ⌚ Tiempo General: 50 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

Crol suave

300 m | 10 min

Nado continuo suave.

Materiales: Tabla

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 25 minutos

Técnica + Crol

700 m | 25 min

4x50 técnica y 6x100 crol.

Materiales: Tabla

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Espalda suave

100 m | 5 min

Recuperación final.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Mejorar posición corporal y respiración.