



Nivel PRINCIPIANTE

Fondo Continuo

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 1,300 m · ⌚ Tiempo General: 55 min

## 1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

### Crol y espalda

300 m | 10 min

200 crol + 100 espalda.

## 2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 35 minutos

### 1000 continuos

1000 m | 35 min

Ritmo comodo.

## 3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

### Nado suave

100 m | 5 min

Recuperacion.

### 📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Trabajo aerobico continuo.