



Nivel PRINCIPIANTE

Series Cortas

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 1,200 m · ⌚ Tiempo General: 50 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Nado variado

300 m | 10 min

Calentamiento general.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 25 minutos

16 x 50 m

800 m | 25 min

Series cortas controladas.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado suave

100 m | 5 min

Recuperación.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Control del ritmo de nado.