



Nivel PRINCIPIANTE

Mixto Basico

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 1,400 m · ⌚ Tiempo General: 55 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 12 minutos

400 suaves

400 m | 12 min

Activacion progresiva.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 25 minutos

4 x 200 crol

800 m | 25 min

Ritmo constante.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 8 minutos

200 suaves

200 m | 8 min

Recuperacion.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Trabajo combinado de resistencia y tecnica.