



Nivel INTERMEDIO

Piramide

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 2,100 m · ⌚ Tiempo General: 65 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

400 suaves

400 m | 15 min

Activacion.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 35 minutos

Serie Piramide

1400 m | 35 min

50-100-150-200-250-300 y descenso.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 15 minutos

300 suaves

300 m | 15 min

Recuperacion.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Variacion de ritmos.