



Nivel INTERMEDIO

Tecnica y Fondo

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 1,900 m · ⌚ Tiempo General: 60 min

## 1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

### 400 suaves

400 m | 15 min

Activacion.

Materiales: Tabla

## 2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 30 minutos

### Tecnica + Fondo

1200 m | 30 min

8x50 tecnica y 8x100 crol.

Materiales: Tabla

## 3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 15 minutos

### 300 suaves

300 m | 15 min

Recuperacion.

### 📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Perfeccionamiento tecnico.