



Nivel INTERMEDIO

Series Progresivas

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 2,200 m · ⌚ Tiempo General: 70 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

500 suaves

500 m | 15 min

Activacion.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 40 minutos

12 x 100 progresivos

1200 m | 40 min

Aumentando ritmo.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 15 minutos

500 suaves

500 m | 15 min

Recuperacion.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Incremento gradual de intensidad.