

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

600 suaves

600 m | 15 min

Activacion.

Materiales: Tabla

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 55 minutos

10 x 200 ritmo alto

2000 m | 55 min

Trabajo anaerobico.

Materiales: Aletas Palas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 20 minutos

1400 suaves

1400 m | 20 min

Recuperacion.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Trabajo de umbral.