Nivel COMPETICIÓN

Fondo Competitivo

Fecha: 11/06/2026 · **Volumen:** 4,500 m · **Tiempo General:** 95 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

700 variados

700 m | 15 min

Activacion.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 60 minutos

3200 continuos

3200 m | 60 min

Ritmo competitivo.

Materiales: Pull Buoy

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 20 minutos

600 suaves

600 m | 20 min

Recuperacion.

Notas e Indicaciones del Monitor

Desarrollo de resistencia especifica.