



Nivel COMPETICIÓN

Velocidad

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📊 Volumen: 3,800 m · ⌚ Tiempo General: 85 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

600 suaves

600 m | 15 min

Activacion.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 50 minutos

32 x 50 maxima intensidad

1600 m | 50 min

Velocidad pura.

Materiales: Aletas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 20 minutos

1600 suaves

1600 m | 20 min

Recuperacion.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Trabajo explosivo y potencia.