



Nivel COMPETICIÓN

Mixto Competicion

📅 Fecha: 11/06/2026 · 📏 Volumen: 4,300 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

Series mixtas

2800 m | 60 min

Trabajo combinado de velocidad y fondo.

Materiales: Aletas Pull Buoy

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 20 minutos

800 suaves

800 m | 20 min

Recuperacion.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Preparacion integral para competicion.