



### 1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

**Calentamiento General**

200 m | 5 min

Nadar 200m crol suave, técnica de respiración lateral.

**Técnica de Braza**

200 m | 10 min

4x50m braza con énfasis en la técnica, 15 segundos de descanso entre cada serie.

Materiales: Pull Buoy

### 2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 55 minutos

**Series de Velocidad**

400 m | 20 min

8x50m crol a ritmo rápido, 20 segundos de descanso entre cada serie.

**Resistencia Mixta**

800 m | 25 min

4x200m mixto (50m crol, 50m espalda, 50m braza, 50m mariposa), 30 segundos de descanso entre cada serie.

**Trabajo de Fuerza**

400 m | 10 min

4x100m crol con palas, 15 segundos de descanso entre cada serie.

Materiales: Palas

### 3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

**Vuelta a la calma**

200 m | 10 min

200m nado suave a elección, centrarse en la técnica y respiración.

📝 **Notas e Indicaciones del Monitor**

Enfocado en mejorar la técnica y la resistencia en distancias competitivas.