



1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Calentamiento general200 m | 5 min

Nadar 200 metros crol suave para activar el cuerpo.

Ejercicio de técnica100 m | 5 min

Nadar 100 metros espalda con pull buoy, centrándose en la posición del cuerpo.

Materiales: Pull Buoy

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 35 minutos

Series de resistencia800 m | 20 min

Realizar 4 series de 200 metros crol, descansando 30 segundos entre series.

Ejercicio de técnica con palas200 m | 10 min

Nadar 4x50 metros mariposa con palas, descansando 20 segundos entre cada serie.

Materiales: Palas

Series de velocidad100 m | 5 min

Realizar 4x25 metros crol a máxima velocidad, descansando 30 segundos entre cada serie.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Vuelta a la calma200 m | 10 min

Nadar 200 metros suave, alternando estilos (crol y espalda).

📌 Notas e Indicaciones del Monitor

El objetivo de esta sesión es desarrollar la resistencia y mejorar la técnica en diferentes estilos a través de series controladas.