



1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

Calentamiento General**400 m | 15 min**

200 metros de crol suave, 4x50 metros (25 metros crol, 25 metros espalda) con 20 segundos de descanso entre cada serie.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 50 minutos

Series de Velocidad**400 m | 20 min**

8x50 metros crol a máxima velocidad con 1 minuto de descanso entre cada serie.

Trabajo de Resistencia**400 m | 15 min**

4x100 metros crol a ritmo competitivo con 30 segundos de descanso entre cada serie.

Series Cortas**300 m | 10 min**

12x25 metros crol con aletas, máximo esfuerzo, con 30 segundos de descanso entre cada serie.

Materiales: Aletas

Ejercicios Técnicos**200 m | 5 min**

4x50 metros crol con palas y pull buoy, enfocándose en la técnica de brazada, con 20 segundos de descanso entre cada serie.

Materiales: Palas Pull Buoy

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Vuelta a la Calma**300 m | 10 min**

300 metros de nado suave, alternando crol y espalda, con el objetivo de relajar los músculos.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

El objetivo de esta sesión es mejorar la velocidad a través de series cortas y rápidas, optimizando el rendimiento en competición.