



Nivel PRINCIPIANTE

Ini1

📅 Fecha: 08/06/2026 · 📏 Volumen: 700 m · ⌚ Tiempo General: 32 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 12 minutos

crol 1

200 m | 7 min

4x50 crol

Crol suave

400 m | 10 min

Nado continuo suave.

Materiales: Tabla

espalda

100 m | 5 min

2x50

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 14 minutos

Series tecnica crol

200 m | 8 min

4x50 alternando brazadas cada 4, 20" descanso cada 50

Materiales: Tabla

Series principales

1200 m | 25 min

Trabajo principal del entrenamiento.

Materiales: Aletas

Series tecnica crol

100 m | 6 min

4x50 sin pies, 20" descanso cada 50

Materiales: Pull Buoy

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 6 minutos

Recuperacion

100 m | 6 min

2x50

Nado regenerativo

200 m | 5 min

Recuperación final.

 Notas e Indicaciones del Monitor

prueba

Piscina Municipal de Nules · Módulo de Entrenamientos Libres