

Entrenamiento #9 Dorso

Calentamiento:

Calentamiento de hombros

20 círculos hacia atrás

20 círculos un brazo hacia atrás el otro hacia enfrente

20 Movilidad de toalla #1

20 Movilidad de toalla #2

6 x 50s dorso / crol

6 x 50s Patada dorso con rotación

Set de tecnica:

4 x 25s ejercicios de técnica

Set principal:

12 x 75s (2 dorso rapido / 1 crol suave)

Afloje:

4 x 50s pecho /crol

Estirar 10 minutos