

Entrenamiento de espalda

Calentamiento:

100 crol
50 patada espalda
100 crol
50 patada espalda

Set principal tecnica:

4 x 25 drill (Patada rotatoria)
2 x 50 espalda
4 x 25 drill (Dorso con un espalda)
2 x 50 espalda
4 x 25 drill (espalda con pausa)
2 x 50 espalda
4 x 25 drill (arriba abajo espalda)
2 x 50 espalda

Set de velocidad:

4 x 25 Incrementando velocidad
50 suave
4 x 25 Incrementando velocidad
50 suave

Set de patada:

4x25 patada de delfín en espalda
4 empujes aumentando una patada.

Afloje:

100 Espalda
4x50 suave crol

Estiramiento.