

Entrenamiento 10

Calentamiento:

Círculos de brazos

4 x 50s Crol suave
Descansas lo necesario para no cansarte tanto.

Técnica:

4 x 50s Crol/patada
6 x 25s Con 6 patadas de delfin y 2 brazadas rapidas y el resto del 25 suave.

Descanso de 2 a 3 minutos.

Serie principal: Reto Pez Espada

(Si quieres entrar en la competencia necesitas grabar esta serie ,para tu certificado necesitaras tus tiempos de cada 25)

Tiempo limite 11 minutos
10 x 25s chequeo desde abajo (no desde clavado)

Afloje:

4 x 50s suave

Come tu postre favorito!

Distancia total: 950 metros

Para programas de técnica y deluxe aqui pueden subir su video para que sea analizado.

Nada Rápido!