

## Entrenamiento 4

### Calentamiento:

Círculos de brazos

200 crol, 150 dorso, 100 crol, 50 patada  
Descansas lo necesario para no cansarte tanto.

### Técnica:

8 x 25s Practica de quiebre (12.5 rapido / 12.5 suave)

### Serie principal:

2 x 100 Combinado. Descanso 1 min  
2 x 100 Crol. Descanso 1 min  
4 x 25s Crol rapido intervalo 1:00 Min

### Afloje:

3 x 50s suave

Distancia total: 1,350 metros

Nada Rápido!