

Entrenamiento 7

Calentamiento:

Círculos de brazos

4x (100 crol - 50 patada)

Descansas lo necesario para no cansarte tanto.

Técnica & Serie principal:

4 x 25s Contando las brazadas y tratando de reducir el numero en cada 25.

10 x 25s Un brazo. Alternando brazo cada 25

4 x 25s Reduciendo el numero de brazadas por cada 25

2 x 25s Sprint de estilo de tu eleccion

Afloje:

4 x 50s suave libre

Distancia total: 1,300 metros

Nada Rápido!