

Entrenamiento 8

Calentamiento:

2 rondas de ejercicios de tronco (Usando la guía)
Círculos de brazos

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

Técnica:

8 x 25s Mariposa con un brazo

Serie principal:

10 x 25s Intervalo 1:00 min rápido alternando pecho y crol.
Los de crol con 5 patadas submarinas al comienzo.

Afloje:

10 x 25s suave libre

Estirar 12 minutos (Usar la guía de estiramientos)

Distancia total: 1,000 metros

Nada Rápido!