

Espalda // Dorso entrenamiento #5

Calentamiento:

5 x 50s Crol
5 x 50s Espalda

Técnica:

5 x 50s Patada (20 to 30 segundos de descanso)
10 x 25s Ejercicios (20 to 30 segundos de descanso)
(Alternar - Ejercicio tocar cara :: Remo)

Set principal:

25 - 50 - 75 - 100 - 125 - 125 - 100 - 75 - 50 - 25
Crol - Dorso - Crol - Dorso - Crol - Dorso - Crol - Dorso - Crol - Dorso

Afloje:

2 x 50 Crol suave
2 x 50 A tu elección suave