

Entrenamiento Hipoxico

Ten cuidado y asegúrate de que haya un salvavidas cerca.

Calentamiento

4 x 25s Crol

2 x 50s Pecho

1 x 100 Espalda / dorso

2 x 50s Crol respirando cada 5 brazadas 4 x 25s Patada

Set principal

5 x 25s Jalones de pecho bajo el agua (Descansa lo necesario)

5 x 25s Patada de delfín bajo el agua con aletas (Descanso :20 to :30 segundos)

4 x 25s Crol sin respirar (Descanso :20 to :40 segundos)

100 Dorso suave

4 x 25s Mariposa sin respirar (Descanso :10 to :30 segundos)

4 x 50s Sin respirar 6 brazadas antes de la vuelta y hasta después de la segunda brazada

4 x 50s Sin respirar 2 brazadas antes de la vuelta, después 5 o 6 patadas de delfín y hasta la segunda brazada.

Afloje

2 x 75s Dorso suave Estira 12 minutos

Total 1,600

