

Entrenamiento #14 de Pecho

Calentamiento

4 x 50 Crol
4 x :10s sculling
4 x 25 Patada pecho en flecha
4 x 25 Pecho con patada de delfin
10x Empujes de la pared
100 Dorso

Serie principal

Piramide pecho 12.5 a 100

12.5 - Pecho
25 - Pecho
37.5 - Pecho
50 - Pecho
75 - Pecho
100 - Pecho
100 - Pecho
75 - Pecho
50 - Pecho
37.5 - Pecho
25 - Pecho
12.5 - Pecho

Afloje

100 Crol suave
2x (4 x 25) Estilo pecho perfecto. El ultimo es rápido.
3 x 100 (Opcional) Crol
2 x 50 Dorso doble brazo

Total 1,500