

Entrenamiento de crol #17

Calentamiento

4 x 75 Libre

Técnica

3 (4 x 25) Ejercicio técnica

3 x 100 Patada

Set principal

3 (4 x 25 rápido) descansando 15 segundos y 1 minuto entre rondas

2 x 100 Combinado individual

Afloje

300 Suave

Estirar 10 minutos

Total 1,700