

Entrenamiento muestra para un Ironman

Calentamiento

2 x 50 Crol
2 x 25 Dorso / Espalda

Patada

85% de Esfuerzo Maximo

4 x 50 Patada de crol
4 x 50 Patada en Espalda

Técnica

4 x 25 Palmeteo
4 x 25 Nado crol con un brazo
4 x 25 Crol respirando cada 5 brazadas

Principal

10 x 100 A un ritmo de 2:00 descansando :20
4 x 25 Crol Rapido

Afloje

2 x 75 Col suave
2 x 50 Dorso con un brazo

Total - 2,200