

AQUA TRAINING

DURANTE EL MES DE AGOSTO 2018

Nivel 1

CALENTAMIENTO:
200 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 2x150 crol (coger aire cada 3,5,7 respiraciones).
- 2x 150 crol -25 apnea/ 50 normal
-25 apnea/ 50 velocidad
- 2x100: piernas crol
- 200 variados.

Total 1200 mts

Nivel 2

CALENTAMIENTO:
300 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 4x150 (crol) - 1º y 3º con palas (progresivas)
- 2º y 4º sin palas (suave)
- 100 patadas de espalda.
- 6x50 espalda al 90%
- 300 variados.

Total 1600 mts

Nivel 3

CALENTAMIENTO:
300 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 1x1000 crol.
- 5x100 crol al 100% 30" desc.
- 200 espalda
- 100 patada, espalda
- 200 suave variados.

Total 2300 mts

¡Ven a La Piscina de Valsequillo !