

# AQUA-TRAINING

¡Ven a La Piscina de Valsequillo!

**Durante el mes de Junio'18**

Consiste en la realización de varios entrenamientos acuáticos, diferenciados en varias intensidades

CALENTAMIENTO:

## Nivel 1

200 variados

- PARTE PRINCIPAL

- 11 x 25m: 12'5 normal + 12'5 velocidad sin respirar y sin soltar aire.
- 3 x 150m deslizando 16 brazadas máximo
- 6 x 50m. piernas al 100%, saliendo 50 sentadillas

- 200m suave.



**Total 1300 mts**

CALENTAMIENTO:

## Nivel 2

250 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL (Velocidad)

- 4 x 150m: últimos 50m al 100% recuperación: 1'30''
- 6 x 50m: 25m velocidad, nos mantenemos 30'' en el fondo, movimientos de mano y piernas y vuelves velocidad. Recuperación 1'
- 4 x 50m Piernas 100%
- 250 continuos



**Total 1600 mts**

CALENTAMIENTO:

## Nivel 3

500 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 6 x 50m: 3, 5, 7 respiraciones.
- 10 x 25m: Apnea piernas
- 2 x 150m: 25 Suave + 25 apnea
- 6 x 25 Apnea profunda y la última al fallo +25 suave
- 2 x 300 a ritmo



**Total 2000 mts**