

AQUA-TRAINING

Durante el mes de Diciembre '17

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

Nivel 1



CALENTAMIENTO:

200 variando estilos.

- PARTE PRINCIPAL

2x 150m. (150m mano derecha y 150m mano izquierda).

2x 100m. (100 piernas crol y 100 piernas espalda).

2x 100m. (150m crol al 50% y 150 crol al 70%).

300 Crol suaves.

▪ 1.300 M

Nivel 2



CALENTAMIENTO:

400 mts variados

- PARTE PRINCIPAL

- 2x 200 (1º200: 50 rápido, 50 suave, 50 piernas crol y 50 piernas espalda, 2º200: 50 espalda rápido, 50 espalda suave, 50 doble espalda y 50 piernas espalda).

- 2x150 (150m mano derecha/pierna derecha, 150m mano izquierda/ pierna izquierda)

- 2x100 piernas al 100%

- 400 crol respirando cada 5.

1600M

Nivel 3



CALENTAMIENTO:

400 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 2x 250: (50 rápidos, 50 espalda, 50 respirando cada 5 brazadas, 50 piernas de crol, 50 crol suave).

- 2x 200: (100 progresivo y 100 regresivos/ 100 piernas progresivas + 100 piernas regresivas)

- 2x 200: (50 fuertes, 50 flojo, 50 piernas al 100%, 50 piernas suaves).

- 2x100 Espalda al 100%

2.000 M

¡Ven a La Piscina de Valsequillo!