

# AQUATRaining

DURANTE EL MES DE OCTUBRE 2018

## Nivel 1

CALENTAMIENTO:  
200 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 2x150 CROL REGRESIVAS
- 2x 150 PROGRESIVAS
- 2x100 PATADAS VARIADAS

-200 variados.

Total 1200 mts



## Nivel 2

CALENTAMIENTO:  
300 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL  
- 600 PROGRESIVOS

- 100 PAT. VARIADAS
- 6x50 ESPALDA AL 100%

- 300 variados.

Total 1600 mts



## Nivel 3

CALENTAMIENTO:  
300 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 2X500 CROL
- 5x100 crol / DESC. 30"
- 200 LIBRES
- 100 BRAZA

- 200 suave variados.

Total 2300 mts



¡Ven a La Piscina de Valsequillo !