

800 (100crole+100 espalda+ 100crol+100 estilos)
8x50 (25 ejercicio+25 normal) crol, pap
400 estilos (pull+piernas+ejercicio+nadar)

3x(4x25 + 100 facile)
1 seria piernas rapido
2 seria pull rapido
3 seria cr nadar rapido

6x100 crol aerobiq

2.8

600 (150 crol +50 piernas)
600 aletas crol (100 ejercic +50 piernas + 50 normal)
600 (50 crol +50 espalda+50 crol +50 braza +50 crol +50 pap piernas)
600 pull (100crol +100 estilos)
600 crol (respiracion 1/3 +1/5)

3.0

	1	2	3
200	crol, espalda	crol,braza	crol , pap ejercicio
2x100	estilos pierna	estilos pull	estilos normal
4x50	piernas (15 sprint)	pull (15 sprint)	nadar (15 sprint)

25 normal+25 prodresiv+50 norm+50progr +75norm +75progr +100norm
+100progr +75norm +75progr +50norm +50progr +25norm+25progr crol

400 crol (50 piernas + 50 pull)

3.0

400 crol, espalda
800 piernas crol, pap,crol,espalda (50)
8x (25 piernas rapido +25 facile) crol , pap
800 pull manoples crol, espalda (50)
8x (25 pull manoples rapido +25 facile) crol ,espalda
800 nadar crol , espalda, crol , braza (50)
8x (25 manoples rapido +25 facile) crol, braza
200 facile

4.2

6x200 1-pull crol , 2-estilos (ejercicio +nadar) ,3- piernas
1200 pull manoples (75 crol+25ejercicio +50 crol +50 ejercicio + 200 crol)
12x100 aletas 1- piernas (50 crol+50 pap) , 2 – crol respiracion 1/3
200 espalda

3.8

	1	2	3	4
300 (crol)	normal	pull	manoplas	pull + manoplas
200 (estil)	pull	piernas	ejercicio	normal
100 (ejercic)	crol	pap	crol	espalda

8x50 estilos (20rapido +30 normal)

200 facile

3.0