

# AQUA-TRAINING

¡Ven a La Piscina de Valsequillo!



**Durante el mes de Abril'18**

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

CALENTAMIENTO:

## Nivel 1

200 variados

- PARTE PRINCIPAL

- 6x50m: 25m Regresivos + 25m Progresivos

- 4x75m: 25 apnea+25m velocidad + 25m piernas rec 20''

- 2x100m: brazo espalda y el otro toca muslo, axila y luego cambio

- 400m a ritmo



Total 1400 mts

CALENTAMIENTO:

## Nivel 2

400 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 2x150 m: 12.5m sin respirar + 12.5 m piernas

100% +12.5m normal + 12.5 velocidad + 50 deslizando respirando 4 veces en el total de los 25m + 50m espalda

- 2x100m piernas de espalda

- 2x150 m pool en mano

- 400 suaves



Total 1750 mts

CALENTAMIENTO:

## Nivel 3

400 mts Variados

- PARTE PRINCIPAL

- 3x100m deslizando, arrastrando por debajo y deslizando y punto muerto deslizando

- 6x50 velocidad 12.5m + 12.5m piernas y vuelta ídem.

- 3x200 a ritmo rec. 1'

- 400 suaves



Total 2000 mts