

## Entrenamiento Crol

### Calentamiento

2 x (4 x 50s SKPS) (50 nado, 50 Pateo, 50 brazada y 50 nado.)

### Técnica

4 x 25s Técnica (1,2,3, pausa)

2 x 100 Crol

4 x 25s Técnica (Dedo, codo alto)

2 x 100 Crol

4 x 25s Técnica (Patada fuerte, brazada suave)

4 x 50s descendiendo brazadas

### Velocidad

3 x {

25 (12.5 rápido, 12.5 suave)

25 (12.5 suave, 12.5 rápido)

25s suave

25s rápido

}

### Afloje

2 x 100 crol

2 x 50s patada dorso suave

### Estiramiento