

## Nada mejor

Genera tu propio entreno de natación gratis

ENTRENO

# Tu entreno de natación

ENTRENO

TÉCNICA

CONTACTO



## TAMAÑO DE PISCINA

☐ 25 metros

☒ 50 metros

## TIEMPO DISPONIBLE

☐ 30 min

☒ 60 min

☐ 90 min

## DIFICULTAD

☐ Facil

☐ Media

☒ Alta

BUTTON ACT.

## TU ENTRENAMIENTO

Calentamiento

print.result() - 400 variats  
- 8 x 25 (1 Sortida forta / 1tc)  
- 3 x 100 ps Aletas d/10"

Principal

print.result() - 500 crol (r25c/2+25c/3+25c/4+25c/5)  
- 400 (75cr mateixes r/25 esq-br)  
- 300 pull pales (50n/25 remades)  
- 200 peus crol  
- 100 TC crol

Enfriamiento

print.result() - 100 suaus

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident sunt in culpa.

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est eopksio laborum. Sed ut perspiciatis.

 Long Name Here  1h ago

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident sunt in culpa.

Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est eopksio

Excepteur sint occaeuiecat cupidatat.

Culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum. Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi ropeior architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eosep quiklop ratione voluptatem sequi nesciunt. Neque porro quisquam est, quepi dolorem ipsum quia dolor srit amet, consectetur adipisci velit, seid quia non numquam eiuris modi tempora incidunt ut labore et dolore magnam aliquam quaerat iope voluptatem.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisifwcing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore roipi magna aliqua. Ut enim ad minim veeniam, quis nostruklad exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in tufpoy voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla parieratur. Excepteur sint occaecat cupidatat.



Name

Mail

Mensaje

ENVIAR