

1250m	
Calentamiento	300
Pies	100 4x25 R 15"
Palas alargando	150 6x25 R 20"
Progresivos	500 5x100 R 20"
Suaves	200
Estirar	
	1250

1700m	
Calentamiento	300
Técnica	200 4x50 R 20"
Palas ritmo medio	200 4x50 R 15"
Palas pull buoy	400 4x100 R 20"
Fartlek 75+25	400 4x100 R 20"
Suaves	200
Estirar	
	1700

1500m	
Suave continuo	400
Progresivos	100 4x25 R 15"
Palas	400 4x100 R 20"
Suave	600 3x200 R 20"
Estirar	
	1500

1800m	
Calentamiento	300
25 tecnica+ 25norm	200 4x50 R 15"
Pullbuoy	400 4x100 R 20"
Palas	300 3x100 R 20"
Suave	100
Progresivos	300 3x100 R 20"
Suave	200
Estirar	
	1800

2100m	
Calentamiento	300
Técnica	200 4x50 R 20"
Palas	200 2x100 R 20"
Pullbuoy	300
Cómodo	200 R 15"
Fuerte	100 4x25 R 15"
Cómodo	200 R 15"
Fuerte	100 4x25 R 15"
Cómodo	200 R 15"
Fuerte	100 4x25 R 15"
Cómodo	200 R 15"
	2100