

MES DE SEPTIEMBRE

Aeróbico medio R2

- Calentamiento técnica libre:
300 mts variado (50 mts patada, 50 mts rutina, 50 mts control respiración 5) dos veces
- Principal: 2*800 mts libre/1' Uno con paletas y/o aletas y uno con buso.

TOTAL 2000 mts