

SETMANES	PRIMERA SESSIÓ	SEGONA SESSIÓ
1	4 x 25 m només cama amb tabla (la puntada de peu ha de començar al maluc)	4x25 m punt mort amb la tabla (cada 6 puntades respira cap a un costat)
2	4 x 25 m crol lliscant els dits sobre l'aigua (fixa't bé que el colze estigui a dalt)	4 x 25 crol amb el cap fora de l'aigua (estil waterpolo)
3	6 x 25 m crol amb puny	6 x 25 crol amb un dels braços enganxat al costat (canviar en cada llarg el braç)
4	6 x 25 m cama crol amb aletes (estirar bé el tornell)	6 x 25 m crol contant els cicles de braçades (intentar disminuir en cada llarg les braçades)
5	4 x 50 m crol tocant el pullboy al començament del recobrament	4 x 50 m crol tocant amb la ma l'espatlla abans d'entrar a l'aigua (fixa't bé que el colze estigui a munt)
6	4 x 50 m crol amb dobles recobraments	6 x 50 m crol subaquàtic (no existeix la fase de recobrament aeri)
7	6 x 50 m crol puntada de costat amb el recolçament en el pullboy	6 x 50 m crol en la fase de recobrament, tocar amb la ma l'aigua en la part oposada
8	4 x 100 m punt mort amb pales	4 x 100 m amb pales
9	4 x 100 m crol amb pullboy respirant cada 5 braçades	3 x 200 m crol intentant tenir el mateix número de braçades en cada llarg
10	3 x 200 m crol (alternant 25 m ràpid , 25 m lents)	3 x 200 m crol amb aletes
11	2 x 300 m crol (treball/descans 2:1)	2 x 300 m crol amb pales i aletes
12	4 x 100 m crol amb arrossegament (amb un company agafat dels turmells)	4 x 100 m bussejant en cada llarg fins on arribis i completar la piscina en crol.

