

SEMANAS	PRIMERA SESION	SEGUNDA SESION
1	4 X 25 m SOLO PIERNA CON TABLA (LA PATADA TIENE QUE EMPEZAR DE LA CADERA)	4x25 m PUNTO MUERTO CON LA TABLA (CADA 6 PATADAS RESPIRO HACIA UN LADO)
2	4 X 25 m CROL DESLIZANDO LOS DEDOS SOBRE AGUA(FIJARSE BIEN QUE EL CODO ESTE ARRIBA)	4 x 25 CROL TENIENDO LA CABEZA FUERA DEL AGUA (ESTILO WATERPOLISTA)
3	6 X 25 m CROL CON PUÑO	6 x 25 CROL CON UNO DE LOS BRAZOS PEGADO AL COSTADO (CAMBIAR EN CADA LARGO EL BRAZO)
4	6 X 25 m PIERNA CROL CON ALETAS (ESTIRAR BIEN EL TOBILLO)	6 x 25 m CROL CONTANDO LOS CICLOS DE BRAZADAS (INTENTAMOS DISMINUIR EN CADA LARGO LAS BRAZADAS)
5	4 X 50 m CROL TOCANDO EL PULLBOY AL COMIENZO DEL RECOBRO	4 X 50 m CROL TOCANDO CON LA MANO EL HOMBRO ANTES DE ENTRAR EN AGUA (FIJARSE BIEN QUE EL CODO ESTE ARRIBA)
6	4 X 50 M CROL CON DOBLES RECOBROS	6 X 50 m CROL SUBACUATICO (NO EXISTE LA FASE DE RECOBRO AEREO)
7	6 X 50 m CROL PATADA DE LADO CON EL APOYO EN EL PULLBOY	6 X 50 m CROL EN LA FASE DE RECOBRO TOCAR CON LA MANO AGUA EN LA PARTE OPUESTA
8	4 X 100 m PUNTO MUERTO CON PALAS	4 X 100 m CON PALAS
9	4 x 100 m CROL CON PULLBOY RESPIRANDO CADA 5 BRAZADA	3 X 200 m CROL INTENTANDO TENER EL MISMO NUMERO DE BRAZADA EN CADA LARGO
10	3 X 200 m CROL (ALTERNANDO 25 m FUERTE , 25 m LENTOS)	3 x 200 m CROL con aletas
11	2 X 300 m CROL (trabajo/descanso 2:1)	2 X 300 m CROL CON PALAS Y ALETAS
12	4 x 100 m CROL CON ARRASTRE (CON UN COMPAÑERO AGARRADO DE LOS TOBILLO)	4 x 100 m BUCEANDO EN CADA LARGO HASTA DONDE LLEGUES COMPLETAR LA PISCINA EN CROL

