



EXERCICIOS DE FORZA BÁSICA

SERIES	4	REPETICIÓN	12/10
		<p>en total 2 series con cada brazo</p>	

SERIES	4/3	REPETICIÓN	20/15
			


SERIES	4/3	REPETICIÓN	20/15
			


SERIES	4/3	REPETICIÓN	20/15
			

EXERCICIOS DE FORZA BÁSICA


SERIES	4/3	REPETICIÓN	20/15
			


TEMPO	4/3	REPETICIÓN	20/16
			


SERIES	4/3	REPETICIÓN	15/12
			

SERIES	4/3	REPETICIÓN	15/12
			

EXERCICIOS DE FORZA BÁSICA


TEMPO	20"/15"	REPETICIÓN	4/3
			


SERIES	4/3	REPETICIÓN	16/10
			


TEMPO	4/3	REPETICIÓN	20/16
			


TEMPO		REPETICIÓN	

EXERCICIOS DE FORZA ESPECIFICA NATACIÓN

SERIES	8/6	REPETICIONES	12/10
		<p>AGARRE</p> <p>En total 4/3 series con cada brazo</p>	

SERIES	8/6	REPETICIONES	12/10
		<p>AGARRE + TIRÓN</p> <p>En total 4/3 series con cada brazo</p>	

SERIES	8/6	REPETICIONES	12/10
		<p>AGARRE + TIRÓN + EMPUXE</p> <p>En total 4/3 series con cada brazo</p>	

SERIES	8/6	REPETICIONES	12/10
		<p>BRAZA</p>	