



EXERCICIOS DE FORZA BÁSICA

SERIES	4	REPETICIÓN	15/12
		<p>en total 2 series con cada brazo</p>	


SERIES	4/3	REPETICIÓN	24/16
		<p>fase alternanado 1 e outro brazo</p>	


SERIES	4/3	REPETICIÓN	24/16
		<p>fase alternanado 1 e outro brazo</p>	


SERIES	4/3	REPETICIÓN	20/15
			

FORZA - SECUENCIA 2


SERIES	4/3	REPETICIÓN	30/20
			


TEMPO	4	REPETICIÓN	24/16
		2 series con cada perna	


SERIES	4/3	REPETICIÓN	15/12
			


SERIES	4/3	REPETICIÓN	15/12
			

FORZA - SECUENCIA 2


TEMPO	20"/15"	REPETICIÓN	4
		2 veces para cada lado	


SERIES	4/3	REPETICIÓN	16/10
		alternado a un lado e a outro	


SERIES	4/3	REPETICIÓN	40/25
			


SERIES	4/3	REPETICIÓN	16/10
		alternado 1 perna e a outra	

EXERCICIOS DE FORZA ESPECIFICA NATACIÓN

SERIES	8/6	REPETICIONES	24/20
		<p>AGARRE</p> <p>En total 4/3 series con cada brazo</p> <p>facelo a toda velocidad</p>	

SERIES	8/6	REPETICIONES	24/20
		<p>AGARRE + TIRÓN</p> <p>En total 4/3 series con cada brazo</p> <p>facelo a toda velocidad</p>	

SERIES	8/6	REPETICIONES	24/20
		<p>AGARRE + TIRÓN + EMPUXE</p> <p>En total 4/3 series con cada brazo</p> <p>facelo a toda velocidad</p>	

SERIES	8/6	REPETICIONES	12/10
		<p>BRAZA</p> <p>facelo a ritmo normal</p>	