**Pequeños (Primer turno)**

**Día 1.- 1.100m**

* 200 calentar
* 2x100m (la primera crol, la segunda espalda)
* 2x100m Pies crol
* 2x100 punto muerto Crol
* 4x50 25 un brazo/25 otro brazo)
* 100 suaves

**Día 2.- 1.100m**

* 200 calentar (100m crol/100m espalda)
* 2x100m crol
* 4x50m Pies crol
* 4x50 espalda
* 2x100 crol (50 un brazo/50 otro brazo)
* 100 suaves

**Día 3.- 1.100m**

* 200 calentar
* 2x100m Pies crol
* 4x50m (1-2 crol/ 3-4 espalda)
* 6x50 crol (25 un brazo/25 otro brazo)
* 4x25 braza
* 100 suaves

**Mayores (Segundo turno)**

**Día 1.- 2.400m**

* 500 calentar variado
* 4x100m Pies (uno a cada estilo)
* AEL (3x200m) + (6x100) Crol
* 200 crol (50 un brazo/50 otro brazo)
* 100 suaves espalda

**Día 2.- 2.500m**

* 400 calentar variado
* 3x100m estilos
* 3x100m Pies crol
* AEL (12x100m) crol
* 2x100 crol (La primera respirando cada 3 / La segunda respirando cada 4)
* 100 suaves espalda

**Día 3.- 2.300m**

* 400 calentar variado
* 6x100m (1-2-3 pies crol/4-5-6 estilos)
* AEL 300m + (2x200m)+(5x100m] Crol
* 2x100 crol (50 un brazo/50 otro brazo)
* 100 suaves