

Exercício	Séries	Intensidade	Descanso
Natação livre suave	1 x 200m	50%	30"
Pés Crol com prancha	6 x 20m	90%	30" (em cada série)
Bruços suave	1 x 80m	60%	30"
Crol rápido	6 x 20m	100%	30" (em cada série)
Costas suave	1 x 80m	60%	30"
Crol rápido com barbatanas	6 x 20m	90%	30" (em cada série)
Bruços suave	1 x 80m	50%	30"
Alongamentos	5'		
Volume Total: 920m			