

JUNIOR	AGUA		SECO						RUTINA TECNICA			RUTINA TECNICA		
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	
Participante	200m-estilos 3'10"99	100 m KICK-PULL 2'00"99	5 Rep.- elevacione s de piernas 12"	15 squat jumps	Equilibrio en Vert. 3 apoyos	10 Vs + bloqueo + pierna 15"	Con cada pierna mant el ang.	Posicion de espagat- pierna de delante 10 Fondo rodillodbl	De CARPA ESPALDA ... a VERTICAL RODILLA DOBLADA	Desde VERTICAL GIRO TIRABUZO N	CICLON a VERTICAL + SPAGAT Y PASEO FRENTE	HIBRIDO MANTA RAYA	De CARPA ESPAL. sumerg Piernas L a Superficie ROCKET SPAGAT	
BLANCHE BANET	APTO	APTO	APTO	APTO	APTO	APTO	APTO	NO APTO	6,2	6,3	6,2	6,4	6,3	APTO