

Progresión de los ejercicios de enseñanza para el estilo de mariposa y pecho



Patada de delfín brazos a los costados, bocarriba



Patada de delfín brazos en
flechita, bocarriba



3 patadas de delfín brazos a los costados con una respiración



Patada de delfín con aletas y brazos a los costados o brazos extendidos



Patada de delfín brazos extendidos



Palmoteos de pecho en posición dorsal, con pull boy avanzando en dirección opuesta



Una patada de delfín y una
brazada muy corta de
pecho



Patada de delfín, 3 bzs der.
resp., 3 bzs izq. resp.



Con aletas y brazos extendidos,
2 patadas de delfín X 1 brazada
de pecho



5 patada de delfín, 1 bzs
mariposa.



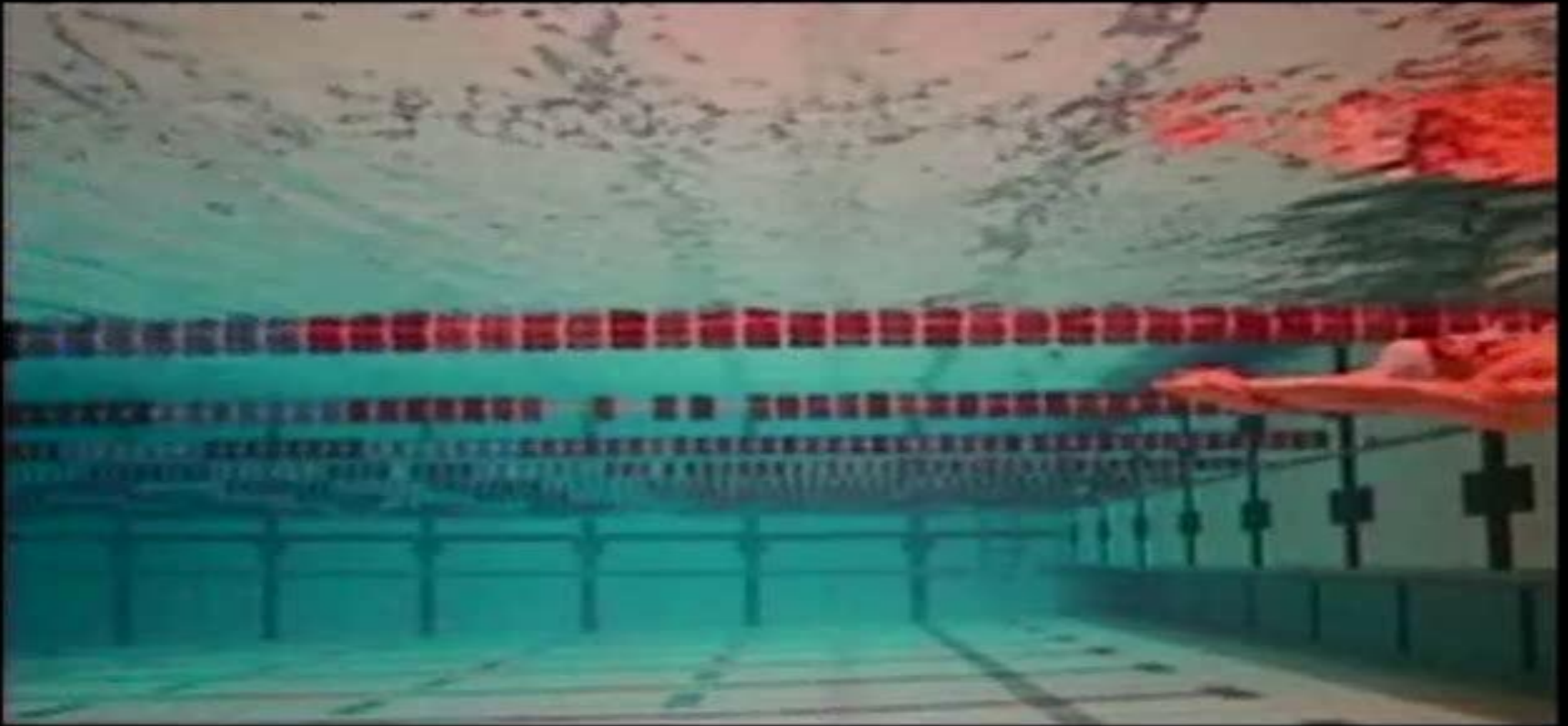
Patada de delfín, 2 bzs der.
resp., 2 bzs izq. resp.



Patada de pecho invertido
con brazos en flecha



Patada de pecho sub-acuática,
hacer la mayor cantidad de
patadas sin respirar



Patada de pecho invertido, 2
derechas-2 izquierdas-2
completas



3 patadas de delfín y una brazada de mariposa



Patada de delfín brazada de
pecho sin hundir la cabeza



Patada de pecho vertical en
alberca profunda



Patada sub-acuática contra
la pared de la alberca



3 brazadas de pecho y un ciclo completo del mismo



Palmoteos de pecho, en
posición ventral con patada
de crol



3 ciclos de mariposa y
continuación de crol



1 ciclo de pecho y 1, 2
o 3 patadas de delfín



Una brazada de pecho con
cabeza afuera y un ciclo de
pecho



Estilo de pecho con pull
boy, 2 patadas X 1 brazada



2 patadas de pecho X
una brazada de pecho



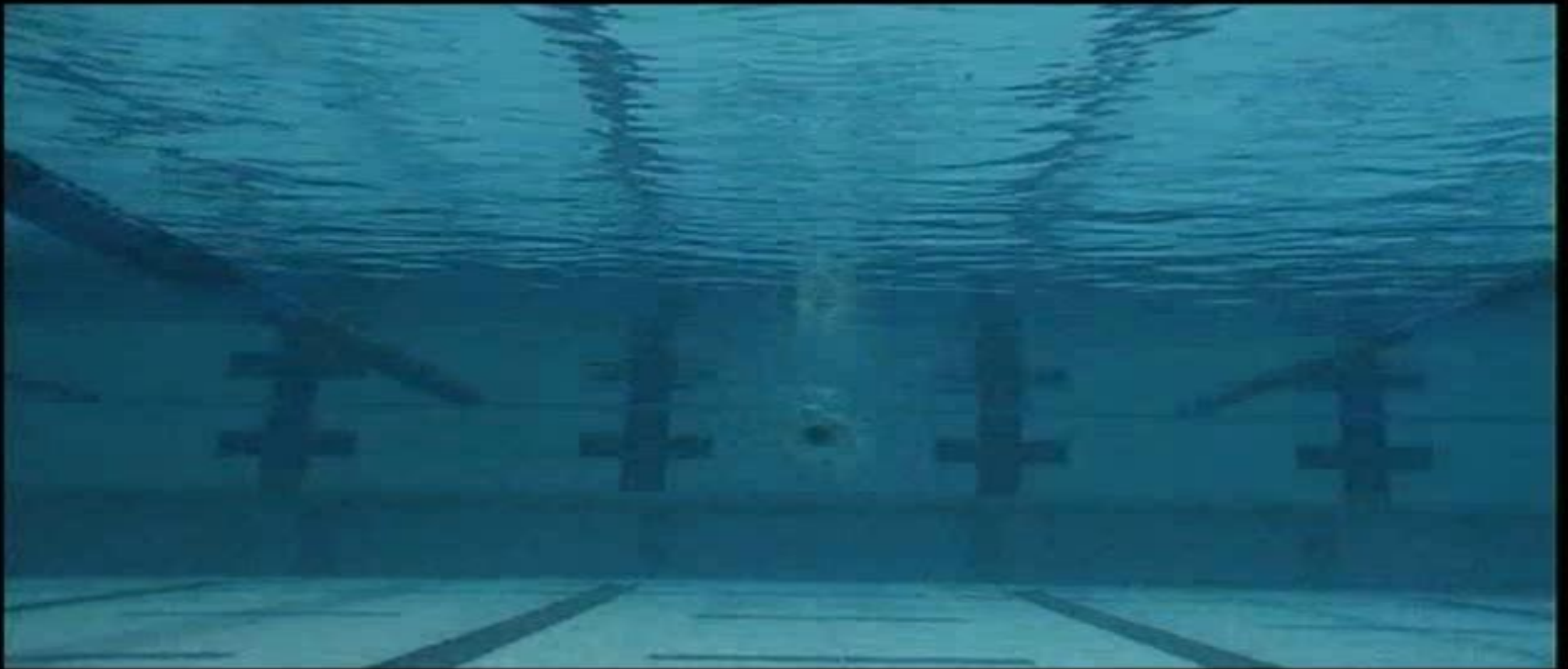
Ciclos de pecho con
mucho deslizamiento



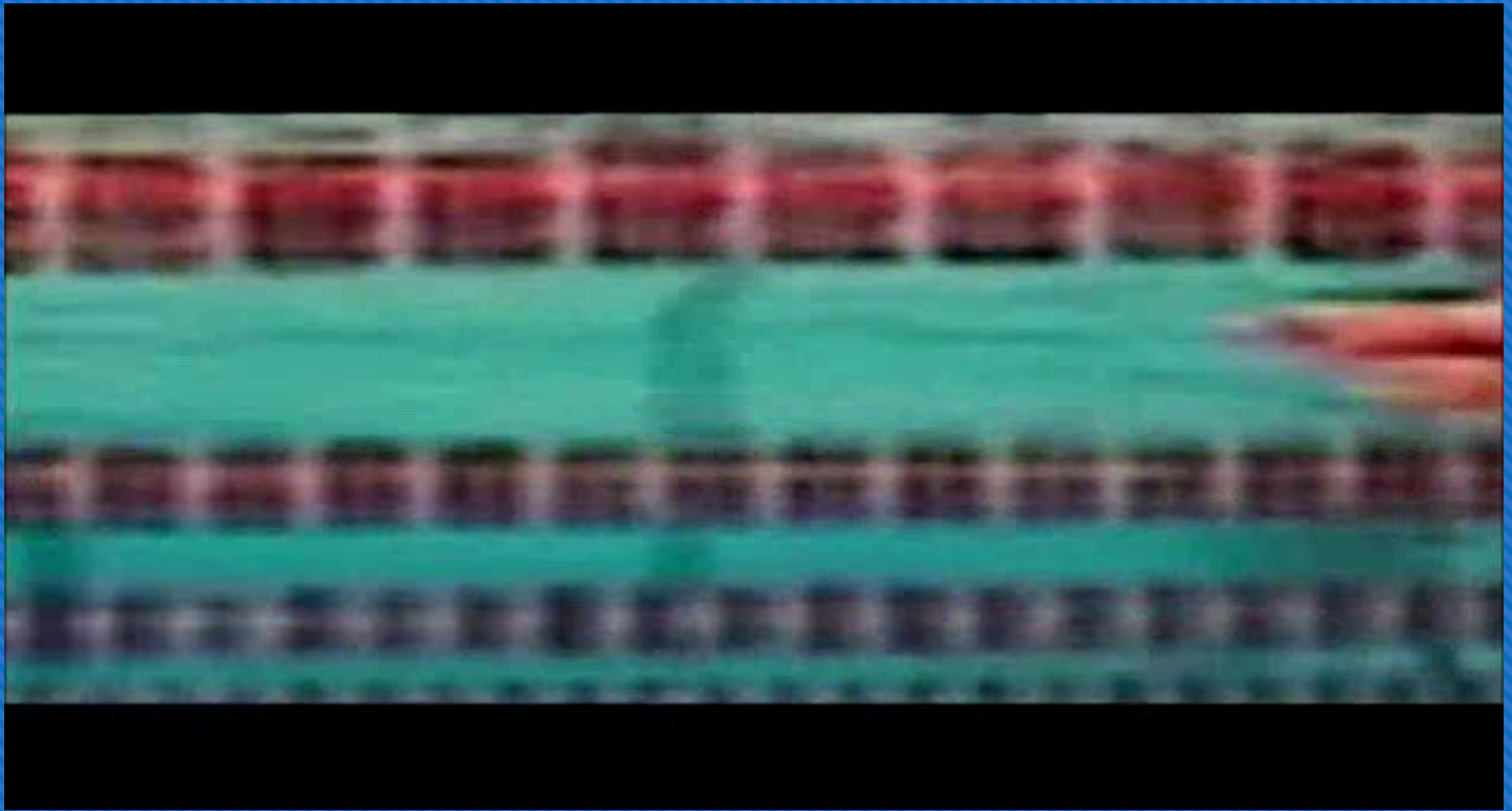
2 patadas de delfín, alternando
una brazada de pecho y una
brazada de mariposa



2 ciclos de pecho X 2
ciclos de mariposa



Estilo de Mariposa



Estilo de Pecho