

**Agosto 2026 - Cuisine de Santa Fe**  
**3,700 yardas - Viernes, 21 Agosto**  
**Saborea los Sabores de Nuevo México!**  
**Salsas de Mexico!!!**

**Este entrenamiento es fantástico!**

**Calentamiento- 500 yardas**

- 200 libre, 100 dorso, 200 libre

**Pico de Gallo 🌶️ - 900 yardas**

- 3 x 100, 6 x 50, 3 x 100
- 1:30/1:40/1:50 intervalo

**Salsa Verde 🌶️ 🌶️ - 900 yardas**

- 1 x 200, 2 x 100, 6 x 50, 2 x 100, 1 x 200
- 1:30/1:40/1:50 intervalo

**Salsa Rojo 🌶️ 🌶️ 🌶️ - 900 yardas**

- 1 x 300, 3 x 100, 1 x 300
- 1:30/1:40/1:50 intervalo

**Chili Picante 🌶️ 🌶️ 🌶️ 🌶️**

- 1 x 100, 10 segundos más rápido

**Enfriamiento- 500 yardas**

- 200 libre, 100 IM, 200 libre