

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 1.

Calentamiento:

- 500-600 variado + 150 Pn+ 150 pn-Aletas
- 2X 25 + 25 suaves

Técnica crol: **con pull boy**

- 25 x punto muerto de crol Br der + vuelta crol
- 25 x punto muerto de crol Br Izq + vuelta crol
- 25 x dos br der 1 br izq + vuelta crol
- 25 x dos br izq 1 br der + vuelta crol
- 25 x br drch normal br izq subacuático
- 25 x br izqu normal br drch subacuático
- 25 x respiro cada dos-respiro cada 3-respiro cada 4-respiro cada 5...+ vuelta crol
- Aletas. 25 m sin brazo marcando tiempos del rolido. Vuelta crol
- Aletas. 25 m brz drch saco el brzo y toco en el otro extremo.
- Aletas. 25 m brz izq saco el izq y toco en el otro extremo.
- Aletas 25 m brzos pegados, bato con drch
- Aletas 25 m brzos pegados, bato con izq

1 x 400 palas + pull

Velocidad:

- 3 veces 2 x 50 al máximo/2'30"

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 2.

Calentamiento:

- 500-600 variado + 150 Pn+ 150 pn-Aletas
- 2X 25 + 25 suaves

Aeróbico ligero:

- 4x500 / 2´ ritmo suave Pares con aletas- impares sin aleta.

Natación 1.

Calentamiento:

- 500-600 variado + 150 Pn+ 150 pn-Aletas
- 2X 25 + 25 suaves

Técnica remadas crol + contrastes: con pull boy

2x Bloque completo

- 4 X 25 remadas: adelante, atrás, en cruz, perrito, pies adelante, pies atrás + 25 m
- 25 puños + 25 m
- 25 dedos abiertos + 25m
- 25 spiderman + 25 m
- 25 cuchillos + 25 m
- 25 cruzando brazos interior + 25 m
- 25 brazo muy abierto + 25 m

4 X 25 + 25 m poca frecuencia- mucha frecuencia

1 x 300 palas + aletas

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 3.

Calentamiento:

- 500-600 variado + 150 Pn+ 150 pn-Aletas
- 2X 25 + 25 suaves

Series progr:

12 x 100/30" prog 1-3 Hacemos 4 bloques de 3 repeticiones de 100 aumentando la intensidad en cada uno, de tal manera que el ultimo le acabemos fuerte. Ejemplo: 2', 1:50, 1:40

(*) Los nuevos repetimos sesión técnica básica semana pasada

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 4.

Calentamiento:

- 500-600 variado + 150 Pn+ 150 pn-Aletas
- 2X 25 + 25 suaves

Técnica básica + con pull boy

2x Bloque completo

- 25 m brazo derecho (dedo gordo tocando axila) + 25 m
- 25 m brazo izquierdo (dedo gordo tocando axila) + 25 m
- 25 m alteños dedo tocando axila + 25 m
- 25 m brazo derecho (deslizado las yemas) 25 m
- 25 m brazo izquierdo (deslizado las yemas) 25 m
- 25 m brazo derecho (salida muslo codo arriba + patada crol) + 25 m
- 25 m brazo izquierdo (salida muslo codo arriba + patada crol) + 25 m
- 25 m haciendo onda con los brazos + 25 m
- 25 m nadando solo con un brazo (respiramos al mismo lado)

Velocidad

- 25 m máxima velocidad y contar brazadas
- 25 m máxima velocidad y mínimas respiraciones + contar brazadas
- 25 m máxima velocidad y mínimas brazadas + contar brazadas
- 25 m máxima velocidad tocando muslo dedo gordo

1 x 400 pull respirando cada 3.

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 5.

Calentamiento:

- 500-600 variado + 150 Pn+ 150 pn-Aletas
- 2X 25 + 25 suaves

2x Bloque completo

- 4 X 25 remadas: adelante, atrás, en cruz, perrito, pies adelante, pies atrás + 25 m
- 25 puños + 25 m
- 25 dedos abiertos + 25m
- 25 spiderman + 25 m
- 25 cuchillos + 25 m
- 25 cruzando brazos interior + 25 m
- 25 brazo muy abierto + 25 m

Velocidad

- 25 m máxima velocidad y contar brazadas
- 25 m máxima velocidad y mínimas respiraciones + contar brazadas
- 25 me máxima velocidad y mínimas brazadas + contar brazadas
- 25 m máxima velocidad tocando muslo dedo gordo

1 x 300 palas + aletas respirando cada 4.

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 6.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

Técnica y UAE y UAN

2 bloques de Técnica

- 25 m brazo derecho (dedo gordo tocando axila) + 25 m
- 25 m brazo izquierdo (dedo gordo tocando axila) + 25 m
- 25 m brazo derecho (deslizando las yemas) 25 m
- 25 m brazo izquierdo (deslizando las yemas) 25 m

Trabajo Sobre Umbrales

Pirámide (1º creciente)

- 50 UAN – 100 UAE
- 100 UAN – 100 UAE
- 150 UAN – 100 UAE
- 200 UAN – 100 UAE



TOTAL= Cal. + P.princ. = 500/600 +200 + 1800 = 2500/2600m

150 suaves

*Umbral Anaeróbico (UAN) ≈ 75-80 Fca. máx (fuerte)

**Umbral Aeróbico (UAE) ≈ 65 Fca. máx (suave)

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 7.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

2x Bloque completo

- 50 punto muerto (p.m.) en mano dcha y deslizando izq (pala) + 50 normal
- 50 p.m. en mano izq y deslizando dcha (pala) + 50 normal
- 50 p.m mano dcha, centro e izq. CAMBIO DE POSICIÓN CADA 6 PATADAS (sin palas) + 50 normales
- 100 Aleta en pie dcho RESPIRANDO A LA DCHA (patada larga con la aleta) +50 normal
- 100 Aleta en pie izq RESPIRANDO A LA IZQ (patada larga con la aleta) +50 normal
- 100 Aleta izdq, pala dcha (patada larga con la aleta) +50 normal
- 100 Aleta dcha, pala izda (patada larga con la aleta) +50 normal

TOTAL= Cal. + P.princ. = 500/600 + 1800 = 2400/2500m

Natación 8.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

Trabajo UAE y UAN

- 3 bloques x (6-8 repeticiones x 100 (progresivos) / desc. ¼ . Entre bloques 150 metros (o 2' descanso total). Ritmo del 1er 25 UAE, último UAN

TOTAL= Cal. + P.princ. = 500/600 + 1800/2400 = 2500/3000m

150 suaves

*Umbral Anaeróbico (UAN) ≈ 75-80 Fca. máx (fuerte)

**Umbral Aeróbico (UAE) ≈ 65 Fca. máx (suave)

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 9.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

1 Bloque

- (4 x 100/20'') + (3 x 150 / 25'') + (2 x 250 /45'') + (1 x 400)
Ritmo progresivo como el otro día, cada 25m un poco más

150 suaves

$$1\text{TOTAL} = \text{Cal.} + \text{P.princ.} = 500/600 + 1750 = 2250/2350\text{m}$$

Natación 10.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

Trabajo: Velocidad Aeróbica Máxima (VAM)

- 3 bloques x (6-8 repeticiones x 75 (fuertes) / desc. 1/1. Entre bloques (1' Parado + 100suaves 2'parado). Ritmo MÁXIMA VELOCIDAD

$$\text{TOTAL} = \text{Cal.} + \text{P.princ.} = 500/600 + 1650/2100 = 2150/2700\text{m}$$

150 suaves

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 11.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

Trabajo: VO2máx

2 Bloques

- 2 x (5-6 x 200/2') ¡CON PALAS! / entre bloques 5' nada suave
Ritmo: Máxima Velocidad

150 suaves

$$1\text{TOTAL} = \text{Cal.} + \text{P.princ.} = 500/600 + 2000/2400 = 2500/3000\text{m}$$

Natación 12.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

Trabajo: Velocidad Aeróbica Máxima (VAM)

2 Bloques

- 10-12 repeticiones x 100 (fuertes) / 50 metros. Entre bloques (5' descanso activo y pasivo. Ej. Descanso 3'+2' nadando suave).

$$\text{TOTAL} = \text{Cal.} + \text{P.princ.} = 500/600 + 2000/2400 = 2500/3000\text{m}$$

150 suaves

ENTRENAMIENTOS NATACIÓN.

OBJETIVOS:

- Mejorar la CF
- Mejorar la Técnica básica del estilo Crol

Natación 13.

Calentamiento:

- 300-400 variado + 100 Pn
- 2X 25 + 25 suaves

Trabajo: VO2máx

1 Bloque

- 4-5 x (200 VAM/200AEm) entre serie 1'
Ritmo: VAM: Máxima Velocidad/AEM: Aeróbico medio (ritmo calentamiento aprox.

150 suaves

$$1TOTAL = Cal. + P.princ. = 500/600 + 1600/2000 = 2100/2600m$$