

NAD
ADO
RES.ES

NADADORES.ES

Pasión por las aguas abiertas



Plan de Entrenamiento



NADADORES.ES

Pasión por las aguas abiertas

Plan de entrenamiento

Nivel Alto

5 días por semana



NADADORES.ES

Plan de entrenamiento Natación para 5 días Nivel Alto

Semana 1					12450
	Calentamiento	Aceleración	Técnica 5 x 200m + 20 seg. Descanso entre series. 1) 50m Con aletas: ida PL 616 - vuelta Crol 2) 50m Con Pull Buoy: Respirar cada 3/5/7/3... brazadas 3) 50m Con aletas: ida PLBR - vuelta Crol 4) 50m Crol Normal Suave y fluido	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1750
	Calentamiento	Aceleración	Resistencia 100 + 300 + 500 + 600 + 500 + 300 + 100 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Martes	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	3050
	Calentamiento	Aceleración	Vel. Óptima de Nado 2 x (4x100 / 3x200 / 1x400) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Jueves	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	3450
	Calentamiento	Aceleración	Velocidad 3 x (25m + 50m + 75m + 100m + 100m + 75m + 50m + 25m) En negrita sprint y 15 seg. Desc. Entre series.	Enfriamiento	Total Metros
Viernes	6 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	2050
	Calentamiento	Aceleración	Técnica Aguas Abiertas 400m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizandonos 500m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 500m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento	Total Metros
Sábado	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	2150

Semana 2					13750
	Calentamiento	Aceleración	Técnica 5 x 200 + 15 seg. Descanso entre series. Con aletas. 25m Patada lateral Izq. 25m Patada lateral Derch. 50m Crol Normal 50m PL 616 50m Crol normal Suave y Fluido	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1750
	Calentamiento	Aceleración	Vel. Óptima de Nado 2 x (4x100 / 3x200 / 1x400) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Martes	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	3450
	Calentamiento	Aceleración	Vel. Óptima de Nado 4x100 / 1x200 / 4x100 / 1x400 / 4x100 / 1x200 / 1x600 Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Jueves	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	3250
	Calentamiento	Aceleración	Resistencia 100 + 300 + 500 + 600 + 500 + 300 + 100 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Viernes	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	3050
	Calentamiento	Aceleración	Técnica Aguas Abiertas 1x300 / 2x150 / 4x75 / 3x100 / 6x50 Ritmo justo por encima de la VCN Descansando 10 seg entre cada serie. Hay que levantar la cabeza cada 9 brazadas y mirar al frente.	Enfriamiento	Total Metros
Sábado	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	2250

Semana 3					12150
	Calentamiento	Aceleración	Técnica 5 x 200m + 20 seg. Descanso entre series. 1) 50m Con aletas: ida PL 616 - vuelta Crol 2) 50m Con Pull Buoy: Respirar cada 3/5/7/3... brazadas 3) 50m Con aletas: ida PLBR - vuelta Crol 4) 50m Crol Normal Suave y fluido	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1750
	Calentamiento	Aceleración	Resistencia 100 + 300 + 500 + 600 + 500 + 300 + 100 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Martes	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	3050
	Calentamiento	Aceleración	Vel. Óptima de Nado 2 x (4x100 / 3x200 / 1x400) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Jueves	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	3450
	Calentamiento	Aceleración	Técnica 5 x 200 + 15 seg. Descanso entre series. Con aletas. 25m Patada lateral Izq. 25m Patada lateral Derch. 50m Crol Normal 50m PL 616 50m Crol normal Suave y Fluido	Enfriamiento	Total Metros
Viernes	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1750
	Calentamiento	Aceleración	Técnica Aguas Abiertas 400m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizandonos 500m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 500m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento	Total Metros
Sábado	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	2150

Semana 4					10950
	Calentamiento	Aceleración	Vel. Óptima de Nado 2 x (4x100 / 3x200 / 1x400) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	6 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	3450
	Calentamiento	Aceleración	Técnica 5 x 200m + 20 seg. Descanso entre series. 1) 50m Con aletas: ida PL 616 - vuelta Crol 2) 50m Con Pull Buoy: Respirar cada 3/5/7/3... brazadas 3) 50m Con aletas: ida PLBR - vuelta Crol 4) 50m Crol Normal Suave y fluido	Enfriamiento	Total Metros
Martes	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1750
	Calentamiento	Aceleración	Velocidad 10 x 50 (25m sprint 25m suaves)+20 seg. Desc. 20 x 25 (impares sprint, pares suaves)+10 seg. Desc.	Enfriamiento	Total Metros
Jueves	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1750
	Calentamiento	Aceleración	Técnica 5 x 200 + 15 seg. Descanso entre series. Con aletas. 25m Patada lateral Izq. 25m Patada lateral Derch. 50m Crol Normal 50m PL 616 50m Crol normal Suave y Fluido	Enfriamiento	Total Metros
Viernes	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1750
	Calentamiento	Aceleración	Técnica Aguas Abiertas 1x300 / 2x150 / 4x75 / 3x100 / 6x50 Ritmo justo por encima de la VCN Descansando 10 seg entre cada serie. Hay que levantar la cabeza cada 9 brazadas y mirar al frente.	Enfriamiento	Total Metros
Sábado	8 x 50 - 20' Suaves	4 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	2250



NADADORES.ES

Pasión por las aguas abiertas

¡Gracias!

