

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 Básico

3 días por semana



# NADADORES.ES

## Plan de entrenamiento Natación para 3 días Nivel Básico

Semana 1				3250
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Martes	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	3 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	4 x 25 - 20' Suaves 850
Jueves	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x50 / 2x100 / 1x200) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves 1350
Sábado	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 200m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizandonos 300m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 300m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento 4 x 25 - 20' Suaves 1050
Semana 2				3200
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Martes	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	3 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	4 x 25 - 20' Suaves 850
Jueves	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x50 / 2x100 / 1x200) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves 1350
Sábado	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 1x150 / 2x75 / 6x25 / 2x75 / 1x150 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 4 x 25 - 20' Suaves 1000
Semana 3				3700
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Martes	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	3 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	6 x 25 - 20' Suaves 1000
Jueves	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x50 / 2x100 / 1x200) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves 1500
Sábado	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 200m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizandonos 300m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 300m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento 6 x 25 - 20' Suaves 1200
Semana 4				3550
Calentamiento	Aceleración	Resistencia	Enfriamiento	Total Metros
Martes	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	50 + 100 + 200 + 300 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves 1450
Jueves	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	<b>Velocidad</b> 6 x 50 (25m sprint 25m suaves)+20 seg. Desc. 12 x 25 (impares sprint, pares suaves)+10 seg. Desc.	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves 1050
Sábado	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	3 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 6 x 25 - 20' Suaves 1050



**NADADORES.ES**

*Pasión por las aguas abiertas*

¡Gracias!

