

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	Vel. Óptima de Nado 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	Técnica Aguas Abiertas 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	Vel. Óptima de Nado 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	Técnica Aguas Abiertas 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	Vel. Óptima de Nado 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	Técnica Aguas Abiertas 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	Velocidad 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	Técnica 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!

