

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

4 días por semana



NADADORES.ES

Plan de entrenamiento Natación para 4 días Nivel Básico

Semana 1					5100
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros	
Lunes	4 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	4 x 25 - 20' Suaves	1000
Miércoles	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 300 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	1400
Viernes	4 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 4 x 25 - 20' Suaves	1500
Sábado	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	Técnica Aguas Abiertas 200m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizando 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	1200
Semana 2					5050
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros	
Lunes	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 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	1000
Miércoles	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 5' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 300 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	1400
Viernes	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 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	1500
Sábado	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 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	1150
Semana 3					5700
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros	
Lunes	5 x 50 - 20' Suaves	3 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	1150
Miércoles	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 300 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 20 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1550
Viernes	5 x 50 - 20' Suaves	3 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	1650
Sábado	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Técnica Aguas Abiertas 200m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizando 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	1350
Semana 4					5000
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros	
Lunes	5 x 50 - 20' Suaves	3 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	6 x 25 - 20' Suaves	1150
Miércoles	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 300 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 20 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1550
Viernes	5 x 50 - 20' Suaves	3 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	1150
Sábado	5 x 50 - 20' Suaves	3 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	Enfriamiento 6 x 25 - 20' Suaves	1150



NADADORES.ES

Pasión por las aguas abiertas

¡Gracias!

