

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 Medio

3 días por semana



NADADORES.ES

Plan de entrenamiento Natación para 3 días Nivel Medio

Semana 1					5450
	Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Martes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	4 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	1350
Jueves	4 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Vel. Óptima de Nado 2 x (3x100 / 2x200 / 1x300) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	2450
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Técnica Aguas Abiertas 300m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizando 400m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 400m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento 4 x 25 - 20' Suaves	1650
Semana 2					5350
	Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Martes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	4 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	1350
Jueves	4 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Vel. Óptima de Nado 2 x (3x100 / 2x200 / 1x300) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	2450
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Técnica Aguas Abiertas 1x200 / 2x100 / 4x50 / 2x100 / 1x200 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	1550
Semana 3					5650
	Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Martes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	4 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	1400
Jueves	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Vel. Óptima de Nado 2 x (3x100 / 2x200 / 1x300) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	2550
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Técnica Aguas Abiertas 300m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizando 400m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 400m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento 6 x 25 - 20' Suaves	1700
Semana 4					4950
	Calentamiento	Aceleración	Resistencia	Enfriamiento	Total Metros
Martes	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	2150
Jueves	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	Velocidad 8 x 50 (25m sprint 25m suaves)+20 seg. Desc. 16 x 25 (impares sprint, pares suaves)+10 seg. Desc.	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1400
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos	4 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	1400
www.nadadores.es - www.aguasabiertas.es					



NADADORES.ES

Pasión por las aguas abiertas

¡Gracias!

