

NAD  
AD  
RES.ES

# NADADORES.ES

*Pasión por las aguas abiertas*



## Plan de Entrenamiento



**NADADORES.ES**

*Pasión por las aguas abiertas*

Plan de entrenamiento

Nivel Medio

5 días por semana



# NADADORES.ES

## Plan de entrenamiento Natación para 5 días Nivel Medio

Semana 1					8750
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica</b> 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		Enfriamiento	Total Metros
Lunes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		4 x 25 - 20' Suaves	1200
Calentamiento	Aceleración	<b>Resistencia</b> 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Martes	4 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	2050
Calentamiento	Aceleración	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x100 / 2x200 / 1x300) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Jueves	4 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	2450
Calentamiento	Aceleración	<b>Velocidad</b> 2 x (25m + 50m + 75m + 100m + 100m + 75m + 50m + 25m) En negrita sprint y 15 seg. Desc. Entre series.		Enfriamiento	Total Metros
Viernes	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	1400
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 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	Total Metros
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		4 x 25 - 20' Suaves	1650
Semana 2					9850
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica</b> 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	Total Metros
Lunes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		4 x 25 - 20' Suaves	1350
Calentamiento	Aceleración	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x100 / 2x200 / 1x300) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Martes	4 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	2450
Calentamiento	Aceleración	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 4x100 / 1x200 / 4x100 / 1x300 / 1x200 / 1x400 Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Jueves	4 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	2450
Calentamiento	Aceleración	<b>Resistencia</b> 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Viernes	4 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	2050
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 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	Total Metros
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		4 x 25 - 20' Suaves	1550
Semana 3					9200
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica</b> 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		Enfriamiento	Total Metros
Lunes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1400
Calentamiento	Aceleración	<b>Resistencia</b> 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Martes	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	2150
Calentamiento	Aceleración	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x100 / 2x200 / 1x300) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Jueves	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	2550
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica</b> 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	Total Metros
Viernes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1400
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 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	Total Metros
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1700
Semana 4					8350
Calentamiento	Aceleración	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x100 / 2x200 / 1x300) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series		Enfriamiento	Total Metros
Lunes	5 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	2550
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica</b> 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		Enfriamiento	Total Metros
Martes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1400
Calentamiento	Aceleración	<b>Velocidad</b> 8 x 50 (25m sprint 25m suaves)+20 seg. Desc. 16 x 25 (impares sprint, pares suaves)+10 seg. Desc.		Enfriamiento	Total Metros
Jueves	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1400
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica</b> 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	Total Metros
Viernes	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1400
Calentamiento	Aceleración	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 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	Total Metros
Sábado	6 x 50 - 20' Suaves	3 x 50 - 10' Intensos		6 x 25 - 20' Suaves	1600



**NADADORES.ES**

*Pasión por las aguas abiertas*

¡Gracias!

