

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 Principiante

3 días por semana



# NADADORES.ES

## www.nadadores.es - Plan de entrenamiento Natación para 3 días Nivel Principiante

Semana 1					2200
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros	
Martes	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	2 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	650
Jueves	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x25 / 2x50 / 1x100) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	800
Sábado	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 100m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizando 200m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 200m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento 4 x 25 - 20' Suaves	750
Semana 2					2200
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros	
Martes	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	2 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	650
Jueves	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x25 / 2x50 / 1x100) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	800
Sábado	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 1x100 / 2x50 / 4x25 / 2x50 / 1x100 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	750
Semana 3					2650
Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros	
Martes	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	2 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	800
Jueves	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	<b>Vel. Óptima de Nado</b> 2 x (3x25 / 2x50 / 1x100) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	950
Sábado	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	<b>Técnica Aguas Abiertas</b> 100m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizando 200m con Aletas - Levantando cabeza para ver al frente cada 9 brazadas 200m con Pull Buoy respirando nuestro lado favorito	Enfriamiento 6 x 25 - 20' Suaves	900
Semana 4					2800
Calentamiento	Aceleración	Resistencia	Enfriamiento	Total Metros	
Martes	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1150
Jueves	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	<b>Velocidad</b> 25m + <b>50m</b> + 75m + <b>100m</b> + 100m + <b>75m</b> + 50m + <b>25m</b> En negrita sprint y 15 seg. Desc. Entre series.	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	800
Sábado	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	2 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	850



**NADADORES.ES**

*Pasión por las aguas abiertas*

¡Gracias!

