

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

4 días por semana



NADADORES.ES

Plan de entrenamiento Natación para 4 días Nivel Principiante

Semana 1					3150
	Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	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
Miércoles	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	950
Viernes	4 x 25 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	Vel. Óptima de Nado 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	Técnica Aguas Abiertas 100m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizandonos 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					3150
	Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	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
Miércoles	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves	950
Viernes	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 5' Intensos	Vel. Óptima de Nado 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	Técnica Aguas Abiertas 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					3750
	Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	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
Miércoles	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 20 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1100
Viernes	3 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	Vel. Óptima de Nado 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	Técnica Aguas Abiertas 100m con Aletas - Brazadas largas y fluidas deslizandonos 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					3650
	Calentamiento	Aceleración	Técnica	Enfriamiento	Total Metros
Lunes	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	6 x 25 - 20' Suaves	850
Miércoles	4 x 50 - 20' Suaves	2 x 50 - 10' Intensos	Resistencia 50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 20 seg. Desc. Entre series	Enfriamiento Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves	1150
Viernes	2 x 50 - 20' Suaves	2 x 25 - 10' Intensos	Velocidad 25m + 50m + 75m + 100m + 100m + 75m + 50m + 25m 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	Técnica 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	Enfriamiento 6 x 25 - 20' Suaves	850



NADADORES.ES

Pasión por las aguas abiertas

¡Gracias!

