

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

5 días por semana



NADADORES.ES

Plan de entrenamiento Natación para 5 días con nivel Principiante

| Semana 1 | | | | | 3800 |
|----------|------------------------|--------------------------|---|---|--------------|
| | 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 |
| | Calentamiento | Aceleración | Resistencia | Enfriamiento | Total Metros |
| Martes | 4 x 25 - 20' Suaves | 2 x 25 - 10' Intensos | 50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series | Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves | 950 |
| | Calentamiento | Aceleración | Vel. Óptima de Nado | Enfriamiento | Total Metros |
| Jueves | 4 x 25 - 20' Suaves | 2 x 25 - 10' Intensos | 2 x (3x25 / 2x50 / 1x100) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series | Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves | 800 |
| | Calentamiento | Aceleración | Velocidad | Enfriamiento | Total Metros |
| Viernes | 4 x 25 - 20' Suaves | 2 x 25 - 10' Intensos | 4 x 50 (25m sprint 25m suaves)+20 seg. Desc. 8 x 25 (impares sprint, pares suaves)+10 seg. Desc. | Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves | 650 |
| | Calentamiento | Aceleración | Técnica Aguas Abiertas | Enfriamiento | Total Metros |
| Sábado | 4 x 25 - 20' Suaves | 2 x 25 - 10' Intensos | 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 | 4 x 25 - 20' Suaves | 750 |
| Semana 2 | | | | | 3950 |
| | 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 |
| | Calentamiento | Aceleración | Vel. Óptima de Nado | Enfriamiento | Total Metros |
| Martes | 2 x 50 - 20' Suaves | 2 x 25 - 5' Intensos | 2 x (3x25 / 2x50 / 1x100) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series | Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves | 800 |
| | Calentamiento | Aceleración | Vel. Óptima de Nado | Enfriamiento | Total Metros |
| Jueves | 2 x 50 - 20' Suaves | 2 x 25 - 5' Intensos | 4x25 / 1x50 / 1x100 / 4x25 / 1x200 Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series | Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves | 800 |
| | Calentamiento | Aceleración | Resistencia | Enfriamiento | Total Metros |
| Viernes | 2 x 50 - 20' Suaves | 2 x 25 - 5' Intensos | 50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 30 seg. Desc. Entre series | Espalda o Braza 4 x 25 - 20' Suaves | 950 |
| | Calentamiento | Aceleración | Técnica Aguas Abiertas | Enfriamiento | Total Metros |
| Sábado | 2 x 50 - 20' Suaves | 2 x 25 - 5' Intensos | 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. | 4 x 25 - 20' Suaves | 750 |
| Semana 3 | | | | | 4550 |
| | 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 |
| | Calentamiento | Aceleración | Resistencia | Enfriamiento | Total Metros |
| Martes | 3 x 50 - 20' Suaves | 2 x 50 - 10' Intensos | 50 + 100 + 200 + 200 + 100 + 50 Ritmo VCN + 6" 20 seg. Desc. Entre series | Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves | 1100 |
| | Calentamiento | Aceleración | Vel. Óptima de Nado | Enfriamiento | Total Metros |
| Jueves | 3 x 50 - 20' Suaves | 2 x 50 - 10' Intensos | 2 x (3x25 / 2x50 / 1x100) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series | Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves | 950 |
| | Calentamiento | Aceleración | Técnica | Enfriamiento | Total Metros |
| Viernes | 3 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 | Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves | 800 |
| | Calentamiento | Aceleración | Técnica Aguas Abiertas | Enfriamiento | Total Metros |
| Sábado | 3 x 50 - 20' Suaves | 2 x 50 - 10' Intensos | 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 | 6 x 25 - 20' Suaves | 900 |
| Semana 4 | | | | | 4500 |
| | Calentamiento | Aceleración | Vel. Óptima de Nado | Enfriamiento | Total Metros |
| Lunes | 4 x 50 - 20' Suaves | 2 x 50 - 10' Intensos | 2 x (3x25 / 2x50 / 1x100) Ritmo VCN 20 se. Desc. Entre series | 6 x 25 - 20' Suaves | 1000 |
| | Calentamiento | Aceleración | Técnica | Enfriamiento | Total Metros |
| Martes | 4 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 | Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves | 850 |
| | Calentamiento | Aceleración | Velocidad | Enfriamiento | Total Metros |
| Jueves | 3 x 50 - 20' Suaves | 2 x 25 - 10' Intensos | 25m + 50m + 75m + 100m + 100m + 75m + 50m + 25m En negrita sprint y 15 seg. Desc. Entre series. | Espalda o Braza 6 x 25 - 20' Suaves | 850 |
| | Calentamiento | Aceleración | Técnica | Enfriamiento | Total Metros |
| Viernes | 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 |
| | Calentamiento | Aceleración | Técnica Aguas Abiertas | Enfriamiento | Total Metros |
| Sábado | 4 x 50 - 20' Suaves | 2 x 50 - 10' Intensos | 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. | 6 x 25 - 20' Suaves | 950 |



NADADORES.ES

Pasión por las aguas abiertas

¡Gracias!

