



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

1. ASTEA - SEMANA 1 / 1. saioa - sesión 1

Trabajo de fuerza potencia/fuerza velocidad

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(4x100m) (4 largos de piscina) nadando al 90-95% de tu intensidad, (32 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 30 segundos (30") entre series - ---- **Sin material.**
- 1x400m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante al 85% de tu intensidad.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Materialik gabe/ Sin material

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

1. ASTEA - SEMANA 1 / 2. saioa - sesión 2

Trabajo de fuerza potencia/fuerza velocidad

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(8x50m (2 largos de piscina) ***nadando al 110% a tu intensidad en los 100m pero trabajarás a esa intensidad realizando solo 50m.** (32 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 15 segundos (15") ---- **Sin material.**

**Consiste en hacer un cálculo de tu mejor tiempo en los 100m, luego calculas cuanto tiempo sería el 110% en los 100m, y lo divides por la mitad. El resultado sería el tiempo que debes entrenar en estas series de 50m.*

- 3x(4x25m) (1 largo de piscina) nadando al 100% de tu intensidad, (16 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 10 segundos (25") entre largos, y con 1 minuto (60") entre series. ----- **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (4 largos de piscina) ----- braza nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Materialik gabe/ Sin material

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

2. ASTEA - SEMANA 2 / 1. saioa - sesión 1

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(5x100m) (4 largos de piscina) crol estilo completo **nadando al 110% a tu intensidad en los 500m pero trabajarás a esa intensidad realizando solo 100m.** con 20" (20 segundos) de recuperación por cada 100m, después entre series 2 min de recuperación (2') → **Sin material de natación.** Un total de 1000m (40 largos de piscina).

**Consiste en hacer un cálculo de tu mejor tiempo en los 500m, luego calculas cuanto tiempo sería el 110% en los 500m, y lo divides por 5. El resultado sería el tiempo que debes entrenar en estas series de 100m.*

- 2x200m) (4 largos de piscina) crol estilo completo aumentando progresivamente la intensidad, (16 largos de piscina en total) recuperación 30 segundos (30") entre series ----- **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- braza nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Materialik gabe/ Sin material.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.900 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

2. ASTEA - SEMANA 2 / 2. saioa - sesión 2

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m (8 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**
- 1x200m → 100m (4 largos de piscina) a crol suave con estilo completo, al 85% de tu intensidad. + 100m (4 largos de piscina) a espalda suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 3x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo al 100%, con 2' (2 minutos) de recuperación entre series. Trataremos de igualar los tiempos en las tres repeticiones. → **Sin material de natación.** Un total de 1200m (48 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Materialik gabe/ Sin material

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

3. ASTEA - SEMANA 3 / 1. saioa - sesión 1

Trabajo de técnica/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m → (16 largos de piscina) a crol estilo completo y progresivo en la intensidad de nado. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x50m (2 largos de piscina) piernas de espalda en posición de (flecha) con 20" (20 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos para mejorar propulsión y equilibrio de la patada, para la mejora de los estilos de crol y espalda, realizando el movimiento desde la cadera doblando mínimamente las rodillas. **Sin material.** Un total de 200m (8 largos de piscina).

**Consiste en colocar el cuerpo (de cúbito supino) boca arriba, con los brazos extendidos por encima de la cabeza cogiendo las orejas con los bíceps, y si la flexibilidad te los permite, colocar los bíceps por detrás de las orejas. Será importante que las palmas de las manos las coloques sobre la lámina del agua.*

- 3x200m (8 largos de piscina) crol estilo completo y también nadando con los puños (dedos de la mano cerrados), se realizará cada serie los primeros 100m (4 largos) nadarás con los puños y los siguientes 100m (4 largos) estilo completo de crol palmas de las manos abiertas. Tendrás 15" (15 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos buscando mejorar nuestra frecuencia de brazadas y respiraciones, adaptando así de nuestro ritmo de nado para distancias largas. **Y sin material de natación.** Un total de 600m (24 largos de piscina).
- 4x100m (4 largos de piscina) punto muerto en estilo crol, con 30" (30 segundos) de recuperación entre series. → **IMPORTANTE:** trabajaremos todas las series buscando la máxima efectividad en las tracciones, amplitud, aceleración y rolido. **Y sin material de natación.** Un total de 400m (24 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave. **Opcional: con pull boy como material (entre las piernas) o sin material.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: tabla y/o Pull boy/ Taula eta/edo Pull boy.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.800 Mts



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

3. ASTEA - SEMANA 3 / 2. saioa - sesión 2

Trabajo de técnica/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m → (16 largos de piscina) a crol suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 5x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo realizando punto muerto 30" (30 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos buscando mejorar nuestro equilibrio, propulsión y respiración. **Y sin material de natación.** Un total de 400m (16 largos de piscina).
- 2x300m (12 largos de piscina) crol estilo completo, pero variando la frecuencia de las respiraciones, los primeros 100m respiraremos cada 4 brazadas, los segundos 100m respiraremos cada 3 brazadas y los últimos 100m respiraremos cada 2 brazadas. → **IMPORTANTE:** la intensidad deberás adaptarla a la capacidad de nado según respiraciones. **Y sin material de natación.** Un total de 600m (24 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (4 largos de piscina) ----- espalda y braza nado suave. **Sin material.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Materialik gabe/ Sin material

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

4. ASTEA - SEMANA 4 / 1. saioa - sesión 1

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 6x200m (8 largos de piscina) crol estilo completo con 20"-30" (20-30 segundos) de recuperación entre series, las intensidades de cada uno de los nados esta debajo especificado → **Sin material de natación.** Un total de 1200m (64 largos de piscina).
 1. 200m->85%
 2. 200m->85%
 3. 200m->85%
 4. 200m->85%
 5. 200m->90%
 6. 200m->90%

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Materialik gabe/ Sin material

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.800 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Aurreratu maila - Nivel avanzado

4. ASTEA - SEMANA 4 / 2. saioa - sesión 2

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) 100m piernas de crol, 100m brazos de crol (pull boy opcional) y 100m estilo completo. **Sin material o pull boy.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 3x500m (20 largos de piscina) crol estilo completo con 1' (60 segundos) de recuperación entre series, las intensidades de cada uno de los nados esta debajo especificado → **Sin material de natación.** Un total de 1500m (60 largos de piscina).
 1. 500m-> 85%
 2. 500m-> 85%
 3. 500m-> 90% <

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Pull boy / Pull boy.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 2.000 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación