



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x100m estilo COMPLETO de espalda nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m piernas de espalda, se realiza boca arriba (cubito supino) ----- (*4 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 1 largo, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros"*). **Opcional usar cualquier material de flotación.**
- 4x25m piernas de crol ----- (*4 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 1 largo, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros"*). **Opcional usar cualquier material de flotación.**
- 8x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar cada 2 brazadas al lado que más comod@ te resulte ----- 30" recuperación. **BUSCARÁS RESPIRAR REALIZANDO UN ROLIDO DEL CUERPO** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*) **Y RESPIRAR MIENTRAS MANTIENES LA OREJA JUNTO AL HOMBRO o TRATAR DE TENER UNO DE LOS OJOS SEMI SUMERGIDO.** (*8 largos de piscina*) **Usando tabla y churro, o sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **Nado libre, tratar de no parar de nadar.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: aukeran / opcional.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x100m estilo COMPLETO de crol nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m piernas de espalda, se realiza boca arriba (cubito supino) ----- (4 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 1 largo, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros"). **Opcional usar cualquier material de flotación.**
- 4x25m piernas de braza que se realiza boca arriba (cubito supino) ----- (4 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 1 largo, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros"). **Opcional usar cualquier material de flotación.**

**La patada de braza se asemeja a la patada que realizan las ranas, que se divide en tres movimientos generales; 1º recoger las piernas talones al glúteo, 2º en la misma posición apertura de piernas y separación de talones y 3º extensión de las piernas terminando con los talones volviéndose a juntar a la vez que estiras las piernas.*

- 12xLanzadas en apnea desde el bordillo. Realizaras apneas para coordinar la patada de braza con los brazos de braza, sin tener que pensar en la respiración puesto que es una apnea. **Sin material.**
- 6x25m braza estilo completo con material de flotación tratarás de coordinar piernas, brazos y respiración. ----- 20" recuperación. **Usando churro en la cintura.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo COMPLETO de crol nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: igerigailua / churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 550 Mts + 12 lanzadas (apneas)

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 20 segundos de recuperación ----- piernas de espalda con brazos estirados por delante de la cabeza (posición flecha), para lograr una buena posición. **Opcional usar material de flotación.**
- 4x25m 20 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m espalda estilo completo con churro en las manos a la altura de la cadera, con recuperación completa entre series ----- **nado constante de 2 largos realizando brazadas de espalda SACANDO EL HOMBRO ANTES DE EL RESTO DEL BRAZO Y INTRODUCIENDO EN EL AGUA CON EL HOMBRO ROZANDO LA OREJA, para una correcta ejecución. (8 largos de piscina) Material churro.**
- 4x50m crol punto muerto ----- 20" recuperación (8 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largos, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros") **Opcional usar material de flotación**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo braza nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: igerigailua / churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 20 segundos de recuperación ----- piernas de espalda con brazos estirados por delante de la cabeza (posición de flecha) para lograr una buena posición. **Opcional usar material de flotación.**
- 2x50m 20 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material o churro.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 6x50m crol estilo completo, puedes usar churro en las manos si te resulta más cómodo/a, con respiraciones cada 2 brazadas ----- 30" recuperación (*12 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largo, para una buena recuperación y poder seguir con los siguientes largos de piscina "50 metros"*). **Opcional.**
- 4x50m crol estilo completo realizando punto muerto, tratar de coordinar la respiración con las brazadas, respirar cada 2 brazadas ----- recuperación completa (*8 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largo, para una buena recuperación y poder seguir con los siguientes largos de piscina "50 metros"*) **Opcional.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo espalda nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: aukeran / opcional.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x100m nado constante, estilos libres ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**
- 1x100m trabajo de piernas con rolido completo. Ir girando sobre tu eje desde la posición supina (boca arriba) hasta volver a posicionarte de boca arriba, aprovechando estos momentos para coger aire. Los brazos estarán sujetando un pull boy o tabla en el pecho ----- (*equivale a 4 largos de piscina*).

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m crol nadando con un solo brazo, con el codo elevado y llevando el dedo pulgar y dibujando el camino tocando el costado del cuerpo, axila y oreja, antes de extender el brazo al frente. Además realizaras respiraciones cada 2 brazadas ----- 30 segundos de recuperación. **Usando pull boy en la mano que estará estabilizada al frente del cuerpo sobre la lámina de agua.** (Un total de 8 piscinas)
- 6x50m crol estilo completo, respirando cada 3 brazadas ----- 30 segundos de recuperación. **Opcional el uso de material de flotación.** (Un total de 12 piscinas).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo espalda nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: pull boy o tabla / pull boy edo taula.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x100m nado constante, estilos libres ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**
- 1x100m trabajo de piernas con rolido completo. Ir girando sobre tu eje desde la posición supina (boca arriba) hasta volver a posicionarte de boca arriba, aprovechando estos momentos para coger aire. Los brazos estarán sujetando un pull boy o tabla en el pecho ----- (*equivale a 4 largos de piscina*).

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m en total, 4x25m por brazo, espalda con solo brazo, con una recuperación completa entre series ----- **realizando brazadas de espalda SACANDO EL HOMBRO ANTES DE EL RESTO DEL BRAZO Y INTRODUCIENDO EN EL AGUA CON EL HOMBRO ROZANDO LA OREJA, para una correcta ejecución.** (*4 largos de piscina por brazo, 8 en total*) **Sin Material.**
- 4x50m espalda estilo completo ----- 15" recuperación (*con sus descansos por cada 2 largos de piscina, para una buena recuperación*) **opcional usar pull boy.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo braza o crol nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: pull boy edo taula / pull boy o tabla.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 700 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de espalda en cubito supino. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de crol en posición lateral derecho con respiraciones. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de crol en posición lateral derecho con respiraciones. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de crol en cubito prono. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x100m espalda estilo completo.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m crol punto muerto con rolido----- 30" recuperación **Opcional usar material de flotación.**
- 8x25m espalda trabajando la amplitud de los brazos y el rolido ----- 15" recuperación. **Opcional usar material de flotación.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo braza nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*)

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: aukeran / opcional

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Martxoa - Marzo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de espalda en cubito supino. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de crol en posición lateral derecho con respiraciones. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de crol en posición lateral derecho con respiraciones. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x50m 20 segundos de recuperación ----- piernas de crol en cubito prono. **Opcional usar material de flotación.**
- 1x100m espalda estilo completo.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m crol estilo completo, respirando cada 3 brazadas marcando bien el rolido ----- 20 segundos de recuperación. **Sin material.**
- 4x25m de cubito supino (boca arriba) trabajar las patada de braza ----- 20" recuperación **Material de flotación opcional.**
- 4x25m braza estilo completo ----- 20" recuperación. Trata de coordinar las propulsiones de piernas y brazos con la respiración. **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo crol nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Aukeran / Opcional.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación