



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de fuerza explosiva

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(5x50m) (2 largos de piscina) crol completo trabajando a la 90-95% de tu intensidad con apenas 10 segundos (10") de recuperación entre series, y con 1 minuto (1') para recuperar entre bloques de series. Un total de 500m. ----- **Sin material.**
- 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, y con 1 minuto (1') entre bloques de series. 800m en total. ----- **Sin material.**

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: 1.800 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de fuerza potencia con HIIT adaptado

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m (12 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2 veces -> 5x(100m + 50m) (6 largos de piscina por serie) los primeros 100m trabajaremos al 90% de nuestra capacidad, y los siguientes 50m deberán ser de nado continuo y de recuperación al 75% de nuestra capacidad. Con 2 minutos (2') de recuperación entre bloques de series. (1.500m, 60 largos de piscina en total) ---- **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 2.000 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- Series en pirámide: (100m + 200m + 300m + 400m + 300m + 200m + 100m) crol estilo completo nado constante al 90% en cada distancia, teniendo que descansar nunca mas de 30 segundos (30") después de realizar cada distancia. 1.600m en total (64 largos de piscina en total) → **Sin material de natación.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 2.000 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

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.**

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:

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

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.800 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de técnica/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m → (16 largos de piscina) estilo completo de la modalidad que prefieras. **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).
- 4x50m (2 largos de piscina) piernas de braza de cubito supino boca arriba, en posición de (flecha) con 20" (20 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos para mejorar propulsión y equilibrio de la patada, para la mejorar el estilo de braza, sintiendo la propulsión del agua en las caras internas de las tibias. **Material opcional.** Un total de 200m (8 largos de piscina).
- 4x100m (8 largos de piscina) crol estilo completo y también nadando con los puños (dedos de la mano cerrados), 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 400m (12 largos de piscina).
- 1x400m (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

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de técnica/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 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).
- 3x300m (12 largos de piscina) crol estilo completo, pero variando la frecuencia de las respiraciones, respiraremos cada 3 brazadas. → **IMPORTANTE:** la intensidad deberás adaptarla a la capacidad de nado según respiraciones. **Y sin material de natación.** Un total de 900m (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: 1.900 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m (8 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 5x300m (12 largos de piscina) crol estilo completo con 30" (30 segundos) de recuperación entre series, las **intensidades** de cada uno de los nados en forma da **piramidal** esta debajo especificado → **Sin material de natación**. Un total de 1500m (60 largos de piscina).
 1. 300m->80%
 2. 300m->85%
 3. 300m->90%
 4. 300m->85%
 5. 300m->80%

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: 1.900 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

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:

- 4x300m (20 largos de piscina) crol estilo completo con una **intensidad de nado y recuperación activa**, tendremos 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 1200m (48 largos de piscina).
 1. 200m 90% + 100m recuperación
 2. 200m 90% + 100m recup.
 3. 200m 95% + 100m recup.
 4. 200m 95% + 100m recup.

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: 1.800 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Apirila - Abril

Aurreratu maila - Nivel avanzado

5. ASTEA - SEMANA 5 / 1. saioa - sesión 1

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m (12 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x400m (16 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 1600m (64 largos de piscina).
 6. 400m->80%
 7. 400m->85%
 8. 400m->85%
 9. 400m->90%

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: 2.000 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación