



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 3x25m esperar hasta una recuperación completa ----- crol **nado constante**. (3 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”) **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno.**
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás y pataleo alternado de piernas.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 6x25m introducirse en el agua, impulsándote desde la pared en apnea “introduciendo la cara en el agua sin respirar” y realizar piernas de crol. Esperar hasta una recuperación completa ----- La distancia que se realice es indiferente, consiste en trabajar la posición y la batida de piernas. **Usando tabla o churro en las manos con brazos estirados.**
- 4x25m piernas de crol mientras haces burbujas con la cara introducida en el agua ----- recuperación completa (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”) **Usando tabla en las manos y churro en la cintura.**
- 4x50m crol con una mano y respiraciones, recuperación completa (50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar) ----- (25m “1 largo de piscina”, dando brazadas con el brazo derecho y la respiración al mismo lado del brazo que realiza las brazadas / 25m brazadas y respiración lado izquierdo) **Usando tabla en la mano que no propulsa y churro en la cintura.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **Tratar de no parar de nadar. Se puede usar el material que se quiera o no usar material alguno.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailua / tabla y churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 475 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 3x25m esperar hasta una recuperación completa ----- crol **nado constante**. (3 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”) **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno.**
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás y pataleo alternado de piernas.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m introducirse en el agua, impulsándote desde la pared en apnea “introduciendo la cara en el agua sin respirar” y realizar piernas de crol. Esperar hasta una recuperación completa ----- La distancia que se realice es indiferente, consiste en trabajar la posición y la batida de piernas. **Usando tabla o churro en las manos con brazos estirados.**
- 2x25m piernas de crol de cubito supino “boca arriba” (vendría a llamarse *piernas de espalda*)----- recuperación completa (2 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”) **Usando tabla en las manos o churro en la cintura o cuello.**
- 4x25m piernas de crol mientras haces burbujas con la cara introducida en el agua ----- recuperación completa (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”) **Usando tabla en las manos y churro en la cintura.**
- 4x50m crol con una mano y respiraciones, recuperación completa (50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar) ----- (25m “1 largo de piscina”, dando brazadas con el brazo derecho y la respiración al mismo lado del brazo que realiza las brazadas / 25m brazadas y respiración lado izquierdo) **Usando tabla en la mano que no propulsa y churro en la cintura.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **Tratar de no parar de nadar. Se puede usar el material que se quiera o no usar material alguno.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailua / tabla y churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 525 Mts



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m esperar hasta una recuperación completa ----- crol **nado constante**. (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”) **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno.**
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás y pataleo alternado de piernas.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m introducirse en el agua, impulsándote desde la pared en apnea “introduciendo la cara en el agua sin respirar” brazos y realizar piernas de crol. Esperar hasta una recuperación completa ----- La distancia que se realice es indiferente, consiste en trabajar la posición y la propulsión. **Usando tabla o churro en las manos con brazos estirados.**
- 2x25m piernas de espalda de cubito supino “boca arriba” (**piernas de espalda** son batida de piernas de crol pero boca arriba) ----- recuperación completa (2 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”) **Usando churro en la cintura o cuello.**
- 4x25m piernas de crol mientras haces burbujas con la cara introducida en el agua y respira a un lado (el que te sea más cómodo, deberás retirar un brazo para poder respirar más fácil a ese mismo lado ----- recuperación completa (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”) **Usando tabla en las manos y churro en la cintura.**
- 4x50m crol con una mano y respiraciones, recuperación completa (50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar) ----- (25m “1 largo de piscina”, dando brazadas con el brazo derecho y la respiración al mismo lado del brazo que realiza las brazadas / 25m brazadas y respiración lado izquierdo) **Usando tabla en la mano que no propulsa y churro en la cintura.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **Tratar de no parar de nadar. Se puede usar el material que se quiera o no usar material alguno.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailua / tabla y churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 525 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m esperar hasta una recuperación completa ----- crol **nado constante**. (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”) **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno.**
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás y pataleo alternado de piernas.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m introducirse en el agua, impulsándote desde la pared en apnea “introduciendo la cara en el agua sin respirar” brazos y realizar piernas de crol. Esperar hasta una recuperación completa ----- La distancia que se realice es indiferente, consiste en trabajar la posición y la propulsión. **Usando tabla o churro en las manos con brazos estirados.**
- 4x25m piernas de espalda de cubito supino “boca arriba” (**piernas de espalda** son la batida de piernas de crol pero boca arriba) trataras de elevar la cadera hasta casi alcanzar la lámina del agua “casi sobre salga del agua” ----- recuperación completa (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”) **Usando churro en la cintura o cuello.**
- 4x25m piernas de crol y propulsión con 1 brazo mientras haces burbujas con la cara introducida en el agua y respirando a un lado (deberás respirar mientras remas con el brazo, periodo en el que está sumergido, para poder respirar más fácil a ese mismo lado) ----- recuperación completa (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”) **Usando tabla en las manos y churro en la cintura.**
- 4x50m crol con la propulsión de los 2 brazos de forma alternada y respiraciones a un lado, recuperación completa (50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar) ----- **Usando tabla en la mano que no propulsa y churro en la cintura.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **Tratar de no parar de nadar. Se puede usar el material que se quiera o no usar material alguno.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailua / tabla y churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 6x25m esperar hasta una recuperación completa ----- crol **nado constante**. (6 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”) **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno.**
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás y pataleo alternado de piernas.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 6x25m introducirse en el agua, impulsándote desde la pared en apnea “introduciendo la cara en el agua sin respirar” brazos y realizar piernas de crol. Esperar hasta una recuperación completa ----- La distancia que se realice es indiferente, consiste en trabajar la posición y la propulsión. **Sin material.**
- 6x25m piernas de crol y propulsión con 1 brazo mientras haces burbujas con la cara introducida en el agua y respirando **CADA 2 BRAZADAS** a un lado (deberás respirar mientras remas con el brazo, periodo en el que está sumergido, para poder respirar más fácil a ese mismo lado) ----- recuperación completa (6 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”) **Usando tabla en las manos y churro en la cintura.**
- 4x50m crol con la propulsión de los 2 brazos de forma alternada y respiraciones a un lado, recuperación completa (50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar) ----- se debe hacer; 2 largos “50m” respirando a la derecha y los siguientes 2 largos ala izquierda, y de esta forma hasta completar el ejercicio. **Usando tabla en la mano que no propulsa y churro en la cintura.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **Se tratará de usar el pull boy entre las piernas “muslos-abductores”.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailu pull boy / tabla y churro pull boy

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 6x25m esperar hasta una recuperación completa ----- crol **nado constante**. (6 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”) **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno.**
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás y pataleo alternado de piernas.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 6x25m introducirse en el agua, impulsándote desde la pared, en apnea “introduciendo la cara en el agua sin respirar” brazos y realizar piernas de crol. Esperar hasta una recuperación completa ----- La distancia que se realice es indiferente, consiste en trabajar la posición y la propulsión. **Sin material.**
- 4x25m nado de espalda, estilo completo ----- recuperación completa (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”) **Usando churro en la cintura .**
 - **ESPALDA*** -> viene a ser el nado de cubito supino o dorsal (boca arriba) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás. El sentido de la rotación será totalmente contraria al crol.
- 4x25m piernas de crol y propulsión con 1 brazo mientras haces burbujas con la cara introducida en el agua y respirando **CADA 2 BRAZADAS** a un lado (deberás respirar mientras remas con el brazo, periodo en el que está sumergido, para poder respirar más fácil a ese mismo lado) ----- recuperación completa (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”) **Usando tabla en las manos.**
- 4x50m nado constante con brazos de braza y piernas de crol, 30 segundos de recuperación (50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar 30”) ----- **Se puede usar o no churro en la cintura, opcional.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante de crol y espalda, no hay porque ser equitativo en la distancia por cada estilo - ---- (equivale a 4 largos de piscina) **Se tratará de usar el pull boy entre las piernas “muslos-abductores”.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailu pull boy / tabla y churro pull boy

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 650 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- crol **nado constante**. (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")
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m crol 30" recuperación (50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar) ----- (25m "1 largo de piscina" dando brazadas con el brazo derecho y la respiración al mismo lado del brazo que realiza las brazadas / 25m brazadas y respiración lado izquierdo) **Usando tabla o churrocen las manos.**
- 1x100m piernas de crol ----- (25m "1 largo de piscina" por cada posición; posición de cubito prono "boca abajo", drosal "boca arriba", 25m lateral derecho, 25m lateral izquierdo) la suma de todas las posiciones son 4 largos de piscina, equivale a 100m. **Usando tabla o churro en las manos con brazos estirados, excepto en la posición dorsal, que la colocaremos a la altura de la cadera por encima del cuerpo y agarrado con las manos.**
- 4x25m crol punto muerto ----- 30" recuperación (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") **Usando tabla o churro en las manos, y pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **Tratar de no parar de nadar. Se puede variar el estilo de nado; crol, braza, espalda...**
 - **BRAZA*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se realizan debajo del agua, estirando los brazos al frente y llevándolos atrás, cada brazo por un lateral del cuerpo al mismo tiempo con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailu pull boy / tabla y churro pull boy

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa - Noviembre

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- crol **nado constante**. (*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"*)
 - **CROL*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se introducirán en el agua después de un vuelo (fuera del agua) lo más lejos posible de forma alternada con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m introducirse en el agua, impulsándose desde la pared estilo de crol completo haciendo respiraciones "introduciendo la cara en el agua" **brazos y realizar piernas de crol**. Esperar hasta una recuperación completa ----- La distancia que se realice es indiferente, consiste en trabajar la posición, la propulsión y la respiración del crol. **Se puede usar pull boy entre las piernas, es opcional.**
- 4x50m nado constante con brazos de braza y piernas de crol, 30 segundos de recuperación (*50m equivale a 2 largos de piscina, y después descansar 30"*) ----- **Se puede usar o no churro en la cintura, opcional.**
- 6x25m crol punto muerto ----- 30" recuperación (*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"*) **Usando tabla o churro en las manos, y pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **Tratar de no parar de nadar. Se puede variar el estilo de nado; crol, braza, espalda...**
 - **BRAZA*** -> viene a ser el nado de cubito prono (boca abajo) que requiere de brazadas que se realizan debajo del agua, estirando los brazos al frente y llevándolos atrás, cada brazo por un lateral del cuerpo al mismo tiempo con el fin de propulsarse hacia delante desplazando el agua hacia atrás.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula eta igerigailu pull boy / tabla y churro pull boy

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 550 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación