

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

#### 1. ASTEA - SEMANA 1 / 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:

- 6x25m crol propulsándote con un brazo y coordinándote para respirar cada 2 brazadas ----- 30" recuperación (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 o churro en las manos, y pull boy entre las piernas "muslos-abductores"**.
- 4x25m posición de cubito supino (de espaldas) con piernas de espalda ---- 20 segundos de recuperación (25m equivale a 1 largo de piscina, y después descansar 20") ----- **Se puede usar churro en la cintura o tabla en la abdomen.**
- 4x25m nado de cubito supino (de espaldas) propulsándote con piernas y 1 brazo ----- 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"). **Se puede usar churro en la cintura o tabla en la abdomen.**
- 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) **Nado libre, tratar de no parar de nadar.**

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 650 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 8x25m introducirse en el agua, impulsándose 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.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 6x25m crol completo coordinando la respiración con las brazadas, respirar cada 2 brazadas ----- 30” recuperación (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 churro o tabla en las manos.**
- 8x25m 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.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- crol **nado constante con respiración.** (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” )

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: taula edo igerigailua / tabla o churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 650 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

##### Beroketa / Calentamiento:

- 2x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de crol **nado constante realizando respiraciones.** (2 largos de piscina, con su descanso cuando completes el largo, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros"). **Usando tabla o churro en las manos con brazos estirados.**
- 2x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de espalda **nado constante realizando brazadas con los brazos, alternando.** (2 largos de piscina, con su descanso cuando completes el largo, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros"). **Usando tabla o churro en las manos con brazos estirados.**
- 

##### Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de espalda **nado constante de 2 largos realizando brazadas con un solo brazo y después 2 largos más con el otro, BUSCARÁS SACAR 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, 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")
- 6x25m crol propulsándote con un brazo y coordinándote para respirar cada 2 brazadas ----- 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.** (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 o churro en las manos, y pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 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 estilo braza nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar.**
  - **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: pull boy, taula eta igerigailua / pull boy, tabla y churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 550 Mts

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de crol **nado constante realizando respiraciones con rolido** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*). (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 con brazos estirados.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 2x (6x lanzadas desde el bordillo) crol estilo completo **hasta donde llegues realizando respiraciones con rolido** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*). 15 segundos de recuperación. Es un total de 12 lanzadas nadando.
- 6x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar cada 3 brazadas --- -- 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.** (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 o churro en las manos, y pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 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") **Solo con pull boy, tabla o churro en las manos.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 450 Mts. + 12 lanzadas

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

## Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- **SOLO** piernas de crol **nado constante realizando respiraciones con rolido** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*). (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"). **Solo con pull boy, tabla o churro en las manos.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de braza **nado constante de cubito supino** (*boca arriba*). (4 largos de piscina, con su descanso cuando completes el largo, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros"). **Usando tabla o churro en las manos a la altura de la cadera o estómago.**
  - **Patada de BRAZA\*** -> viene a ser la patada estilo parecido a las ranas, recogiendo las piernas por al estómago para después abrir las piernas mientras impulsas al mismo tiempo las dos piernas, se debe sentir la tracción del agua en las caras internas de ambas piernas (en ambas Tibias).
- 6x lanzadas desde el bordillo, realizando patada de braza en apnea (buceando) **hasta donde llegues**. 30 segundos de recuperación.
- 2x (6x lanzadas desde el bordillo) crol estilo completo **hasta donde llegues realizando respiraciones con rolido** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*). 15 segundos de recuperación. Es un total de 12 lanzadas nadando.
- 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") **Solo con pull boy, tabla o churro en las manos.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 400 Mts. + 12 lanzadas

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación

**IGERIKETA – NATACIÓN**

**Abendua - diciembre**

## Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 2x (6x lanzadas desde el bordillo) crol estilo completo **hasta donde llegues realizando respiraciones con rolido** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*). 15 segundos de recuperación. Es un total de 12 lanzadas nadando.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar cada 3 brazadas --- -- 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**. (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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores"**.
- 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") **Solo con pull boy, tabla o churro en las manos**.
- 1x100m estilo COMPLETO de espalda nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar**.
  - **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.

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo COMPLETO de braza nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar**.
  - **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. Y con coordinación de las piernas.

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 500 Mts. + 12 lanzadas

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

##### Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar al lado derecho cada 2 brazadas ----- 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.** (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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 4x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar al lado izquierdo cada 2 brazadas ----- 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.** (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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

##### Zati Nagusia / Parte principal:

- 2x (8x lanzadas desde el bordillo) crol estilo completo **hasta donde llegues realizando respiraciones con rolido (rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración).** 15 segundos de recuperación. Es un total de 16 lanzadas nadando.
- 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") **Solo con pull boy, tabla o churro en las manos.**

##### Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo COMPLETO de braza nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar.**
  - **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. Y con coordinación de las piernas.

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 400 Mts. + 16 lanzadas

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 6x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar a cada 3 brazadas ----- 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.** (*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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 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"*) **Solo con tabla o churro en las manos.**
- 2x (8x lanzadas desde el bordillo) crol estilo completo **hasta donde llegues realizando respiraciones con rolido** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*). 15 segundos de recuperación. Es un total de 16 lanzadas nadando.
- 8x25m crol estilo completo ----- 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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo COMPLETO de braza nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**
  - **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. Y con coordinación de las piernas.

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 550 Mts. + 16 lanzadas

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

5. ASTEA - SEMANA 5 / 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.**
  - **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.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 2x (8x lanzadas desde el bordillo) crol estilo completo **hasta donde llegues realizando respiraciones con rolido** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*). 15 segundos de recuperación. Es un total de 16 lanzadas nadando.
- 4x50m crol estilo completo, y si no puedes más buscas recuperar con nado a braza o espalda ----- 30" recuperación (*8 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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores"**.
- 4x25m piernas de crol haciendo respiraciones ----- 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"*) **Solo con tabla o churro en las manos.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo COMPLETO de braza nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**
  - **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. Y con coordinación de las piernas.

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 500 Mts. + 16 lanzadas

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación

## IGERIKETA – NATACIÓN

### Abendua - diciembre

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

#### 5. ASTEA - SEMANA 5 / 2. saioa - sesión 2

Beroketa / Calentamiento:

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

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m crol punto muerto y respiración lateral----- 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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 4x50m crol estilo completo, y si no puedes más buscas recuperar con nado a braza o espalda ----- 30" recuperación (*8 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 pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 4x25m piernas de crol y espalda haciendo respiraciones mientras realizas giros transversales ----- 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"*) **Solo con tabla abrazada en el pecho.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 600 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación