



IGERIKETA – NATACIÓN

Urtarrila - Enero

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:

- 2x(4x25m) (1 largo de piscina cada vez) estilo crol, nadar con un brazo y haciendo respiraciones al mismo lado, realizaras 4 largos con las recuperaciones que necesites. Para después hacer el mismo ejercicio con el otro brazo y respiración. **Puedes usar material si lo prefieres.**
- 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"*). **Opcional usar 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"*). **Opcional usar 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 / pull boy.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Urtarrila - Enero

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 (1 largo de piscina cada vez) solo propulsándote con piernas de crol trabajando el rolido (girar sobre tu propio eje longitudinal). Mientras te desplazas con piernas a la vez vas girando sobre tu eje longitudinal utilizando una tabla o pull boy, para ayudar a la flotación, haciendo respiraciones cada vez que la posición te lo permite, cuando este en posición dorsal o de lado. Realizaras 4 largos con las recuperaciones que necesites. **Puedes usar material si lo prefieres.**
- 2x(4x25m) crol completo coordinando la respiración y el rolido que se ha trabajado en el ejercicio anterior, respirar cada 2 o 3 brazadas, lo que más cómodo te parezca ----- 30" recuperación (*4 largos de piscina, puedes descansar o no descansar cada vez que completas 1 largo*). **Opcional usar material de flotación.**
- 5x50m crol punto muerto ----- en el caso de necesitar descansar utiliza 30" para la recuperación **Opcional usar material de flotación.**

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: aukeran / opcional.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 750 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Urtarrila – Enero

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de espalda con brazos estirados por delante de la cabeza, para lograr una buena posición. **Opcional usar material de flotación.**
- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m 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)**
- 4x50m crol punto muerto ----- 30" 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: aukeran / opcional.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Urtarrila - Enero

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de espalda con brazos estirados por delante de la cabeza, para lograr una buena posición. **Opcional usar material de flotación.**
- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m crol estilo completo, pero deberás nadar con los dedos de las manos cerradas, buscando así potenciar la tracción con el 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"). **Opcional usar material de flotación.**
- 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.**
- 6x50m crol estilo completo, y si no puedes más buscas recuperar con nado a braza----- 30" recuperación (12 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largos). **Opcional usar material de flotación.**

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

Urtarrila - Enero

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

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:

- 6x25m crol nadando con un solo brazo, 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 6 piscinas)
- 6x25m crol estilo completo, respirando cada 3 brazadas ----- 30 segundos de recuperación. **Opcional el uso de material de flotación.** (Un total de 6 piscinas).
- 6x25m crol punto muerto ----- 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"*) **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 2x100m estilo crol y espalda nado constante ----- (*equivale a 8 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar.**

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 750 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Urtarrila - Enero

Hastapen maila - Nivel iniciación

3. ASTEA - SEMANA 3 / 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:

- 8x25m patada de crol ----- trabajarás la técnica de patada de crol, con el fin de reducir la resistencia en el agua y mejorar la posición de nado. Deberás usar brazos de braza para poder respirar, pero en los momentos de apnea deberán ir los brazos extendidos al frente sobre la lámina de agua. (buscas doblar poco las rodillas y extender las plantas de los pies, como si quisieras ir de puntillas). **Sin material.**
- 6x25m crol punto muerto, con una frecuencia alta de patada de crol, recuerda trabajar la patada de crol como en el ejercicio anterior ----- 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") **Opcional usar material de flotación.**
- 1x100m crol estilo completo nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar y disminuir el tiempo de descanso en bordillo.**

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.**

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 650 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Urtarrila - Enero

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x50m patada de crol ----- trabajarás la técnica de patada de crol, con el fin de reducir la resistencia en el agua y mejorar la posición de nado. *(buscaras doblar poco las rodillas y extender las plantas de los pies, como si quisieras ir de puntillas)*. **Con pull boy.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 6x50m crol estilo completo con o sin material de flotación y coordinándote para respirar cada 3 brazadas ----- 20" recuperación. Buscarás tener completamente extendido los brazos cuando los introduces en el agua y en el vuelo del brazo llevar los dedos de las manos rozando el agua y cerca del cuerpo. **Opcional usar el pull boy en la mano adelantada.**
- 8x25m impulsándote desde el bordillo en crol completo pero con frecuencia alta de batida de piernas *(acuérdate de trabajar la rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración)*. 15 segundos de recuperación.

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.**

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Urtarrila - Enero

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x50m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar cada 3 brazadas -- 20" recuperación. Buscarás tener completamente extendido los brazos cuando los introduces en el agua y en el vuelo del brazo llevar los dedos de las manos rozando el agua y cerca del cuerpo. Sin material.

Zati Nagusia / Parte principal:

- 6x25m crol estilo completo, deberás nadar con fuerza la primera mitad del largo de la piscina y más suave la segunda mitad del largo de la piscina----- 30" recuperación (*6 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 1 largo, para una buena recuperación y poder realizar correctamente el siguiente largo de piscina "25 metros"*). **Sin material.**
- 6x50m crol estilo completo coordinándote para respirar cada vez que realizas el rolido y sacas el mano/brazo/hombro del agua para respirar ----- 20" recuperación. Buscarás realizar una tracción siempre acelerando del brazo bajo el agua. Sin material.

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 2x100m crol estilo completo ----- 30" recuperación (*8 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 4 largos, para una buena recuperación y poder seguir con los siguientes largos de piscina*). **Usando pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 850 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación