



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### 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.**
- 1x100m estilo COMPLETO de braza 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 braza, se realiza boca arriba (cubito supino) ----- (4 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 1 largo, para una buena recuperación). **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.*

- 8x25m braza estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar cada 2 brazadas ----- 30" recuperación. (8 largos de piscina) **Usando tabla y churro, o sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante del estilo que prefieras ----- (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: 700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### 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.**
- 1x100m estilo COMPLETO de braza 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 braza que se realiza boca abajo (cubito prono), buscarás respirar cada 2 patadas que realices ----- (4 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 1 largo, para una buena recuperación). **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.*

- 4x50m braza estilo completo con material de flotación tratarás de coordinar piernas, brazos y respiración. ----- 20" recuperación. **Opcional usar cualquier 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: 700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### 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:

- 4x25m solo piernas de espalda en posición de flecha, brazos extendidos por encima de la cabeza con 20 segundos de recuperación ----- **Sin material.**
- 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 con el brazo que espera encima de la cabeza sobre la lámina de agua ----- 20" recuperación 8 largos de piscina. **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: 800 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### 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 crol . **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 largos, 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 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



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### 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. **Con tabla como 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: tabla / taula.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 2x100m nado constante, estilos libres ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m solo piernas de espalda en posición de flecha, brazos extendidos por encima de la cabeza con 20 segundos de recuperación ----- **Sin material.**
- 8x25m espalda en total, 4x25m por brazo, con punto muerto con pull boy en las manos por encima de la cabeza, nadando con una sola mano y con recuperación completa entre series ----- **nado constante de 1 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 espalda estilo completo ----- 15" recuperación (*con sus descansos por cada 2 largos de piscina, para una buena recuperación*). **Sin material.**

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 / pull boy.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### 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:

- 3x(50m+50m) cada serie consistirá en 50m crol contante y 50m espalda a modo de recuperación. Con 30segundos de recuperación. **Sin material.**
- 8x25m crol punto muerto con rolido----- 30" 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: 900 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Apirila - Abril

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 2x100m nado constante, estilos libres ----- (*equivale a 4 largos de piscina*) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m crol estilo completo, respirando cada 3 brazadas marcando bien el rolido ----- 20 segundos de recuperación. **Sin material.**
- 8x25m crol estilo completo respirando como más como de vengá, pero sin usar las piernas ----- 30 segundos de recuperación. **Usando pull boy entre las piernas.**
- 3x50m crol estilo completo, respirando cada **3 brazadas** ----- 30 segundos de recuperación. **Sin 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: 850 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación