



IGERIKETA – NATACIÓN

Maiatza - Mayo

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*) **con pull boy entre las piernas.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m piernas de braza boca arriba (cubito supino) ----- (*equivale a 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"*) **con pull boy en la parte posterior del cuello.**
- 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.**
- 4x50m braza estilo completo coordinando la respiración cada 2 brazadas ----- 30" recuperación. (*8 largos de piscina*) **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: Pull boy / Pull boy.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Maiatza - Mayo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 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*). **Con pull boy en las manos con brazos extendidos.**
- 6x50m espalda estilo completo sin material de flotación coordinando brazadas con el rolido (giro que se realiza sobre el eje vertical) ----- 20" recuperación.

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: 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

Maiatza - Mayo

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.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 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 estilo completo nadando un solo brazo y respirando al mismo lados cada 2 brazadas y churro en las manos, 20 segundos de recuperación ----- **Con churro.**
- 6x25m crol punto muerto con el brazo que espera encima de la cabeza sobre la lámina de agua ----- 20" recuperación *8 largos de piscina. Sin material.*

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: 750 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Maiatza - Mayo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x50m 20 segundos de recuperación ----- espalda estilo completo con pull boy entre las piernas para lograr una buena posición. **Con pull boy.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m crol estilo completo nadando un solo brazo y respirando al mismo lados cada 2 brazadas y pull boy en las manos, 20 segundos de recuperación ----- **Con pull boy.**
- 6x25m crol punto muerto con el brazo que espera encima de la cabeza sobre la lámina de agua ----- 20" recuperación *8 largos de piscina.* **Sin material.**
- 4x50m crol estilo completo, puedes usar pull boy entre las piernas, 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.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo libre 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



IGERIKETA – NATACIÓN

Maiatza - Mayo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 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 pull boy 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: 700 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Maiatza - Mayo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x50m crol nado constante con pull boy entre las piernas----- (*equivale a 8 largos de piscina*) **lo mínimo posible.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m solo piernas de braza boca arriba (cubito supino), trata de llevar los brazos extendidos por encima de la cabeza con 20 segundos de recuperación ----- **Sin material.**
- 4x50m braza estilo completo (*8 largos de piscina*) **Sin material.**
- 4x50m espalda estilo completo ----- 15" 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: materialik ez / sin material.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 800 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA – NATACIÓN

Maiatza - Mayo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x50m piernas de crol en posición de lateral derecho (25m) e izquierdo (25m), 20 segundos de recuperación entre series ----- **Opcional usar material de flotación.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 1x100m espalda estilo completo.
- 8x25m crol punto muerto con roldo----- 30" recuperación. **Opcional usar material de flotación.**
- 3x(50m+50m) cada serie consistirá en 50m crol contante y 50m espalda a modo de recuperación. **Sin material.**

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

Maiatza - Mayo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x50m piernas de crol en posición de lateral derecho (25m) e izquierdo (25m), 20 segundos de recuperación entre series ----- **Opcional usar material de flotación.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 1x100m braza estilo completo.
- 8x25m crol punto muerto con roldo----- 30" recuperación. **Opcional usar material de flotación.**
- 3x(50m+50m) cada serie consistirá en 50m braza contante y 50m espalda a modo de recuperación. **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo crol 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

Maiatza - Mayo

Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 3x(50m+50m) cada serie consistirá en 50m braza contante y 50m espalda a modo de recuperación. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x25m crol estilo completo, respirando cada 3 brazadas marcando bien el rolido ----- 20 segundos de recuperación. **Sin material.**
- 2x100m crol estilo completo respirando como más como de vengá, pero sin usar las piernas ----- 30 segundos de recuperación. **Sin material.**

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