



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m (12 largos de piscina) ----- crol nado constante. **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno, calienta a un ritmo suave en el que no necesites parar para recuperarte.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m (2 largos de piscina) con recuperación 30 segundos (30") entre series ----- haciendo patada de crol con brazos estirados al frente sobre la lámina de agua y una tabla en las manos
- 4x100m (4 largos de piscina) con entre 30 y 45 segundos de recuperación (30" < 45" de recuperación). ----- nado estilo crol. **Sin usar material, deberás nadar un poco más rápido e intenso de tu ritmo de nado constante, para buscar una ligera fatiga y así usar bien el tiempo de recuperación.**
- 2x200m (8 largos de piscina) nado progresivo con recuperación completa entre las series ----- puedes nadar al estilo que más te guste. **Sin usar material, deberás iniciar el nado a la intensidad de tu capacidad para nadar largas distancias, para que así cada 50m (2 largos de piscina) deberás incrementar la intensidad, hasta completar la distancia total.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Taula / Tabla.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.400 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m (12 largos de piscina) ----- crol nado constante. **Puedes usar el elemento de flotación que prefieras o no usar ninguno, calienta a un ritmo suave en el que no necesites parar para recuperarte.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m (2 largos de piscina) con recuperación 30 segundos (30") entre series ----- haciendo patada de espalda (patada de crol boca arriba) con brazos estirados al frente sobre la lámina de agua. **Con una tabla en las manos o sin material.**
- 6x50m (2 largos de piscina) con entre 30 segundos de recuperación (30" de recuperación). ----- nado estilo crol. **Sin usar las piernas, deberás nadar con pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 4x50m (2 largos de piscina) estilo crol completo progresivo con 20 y 30 segundos de recuperación (20" < 30" de recuperación entre las series). ----- **Sin usar material, nado de intensidad alta, no máxima.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- espalda: 50m (2 largos de piscina) piernas y 50m (2 largos de piscina) brazos y piernas.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Taula eta pull boy/ Tabla y pull boy

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.200 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m (12 largos de piscina) ----- crol estilo completo, nado constante. **Debes usar el pull boy entre las piernas “muslos-abductores” pero propúlsate con piernas y brazos, calienta a un ritmo suave en el que no necesites parar para recuperarte.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x100m (4 largos de piscina) con recuperación 30 segundos (30”) entre series ----- haremos las series trabajando la técnica del vuelo de la brazada (*periodo del nado de crol que el brazo está en aire*), elevando el codo y dejando la mano abajo durante el dicho periodo. **Sin material.**
- 2x300m (12 largos de piscina) con entre 30 segundos de recuperación (30” de recuperación) entre la primera serie de 300m y la siguiente de 300m. ----- nado estilo crol. **Sin material, deberás nadar 25m (1 largo de piscina) fuerte y los siguientes 75m (3 largos de piscina) suave, así hasta completar la distancia.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- braza estilo completo nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Pull boy/ Pull boy

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.500 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m (16 largos de piscina) ----- nado estilo crol. **Sin material o pull boy entre las piernas “muslos-abductores”, deberás nadar 25m (1 largo de piscina) fuerte y los siguientes 75m (3 largos de piscina) suave, así hasta completar la distancia.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x50m (2 largos de piscina) con recuperación 20 segundos (20”) entre series ----- haremos las series trabajando con una intensidad de entrenamiento alta. **Opcional usar palas de natación.**
- 4x100m (4 largos de piscina) crol en progresión con 30 segundos de recuperación (30” de recuperación) ----- **los primeros 100m deberás ir un poco más de la intensidad que tu ritmo de nado constante, y cada serie que hagas deberá ser un poco más rápida que la anterior.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- braza estilo completo nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Igeriketako palak / Palas de natación

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.400 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m ----- crol nado constante

Zati Nagusia / Parte principal:

- 1x450m (18 largos de piscina) ----- nado estilo crol, 50m piernas / 100m brazos y piernas. **Sin material o pull boy entre las piernas “muslos-abductores”.**
- 2x (4x100m) (4 largos de piscina) estilo crol con 20 segundos de recuperación (20”) entre los 100m que vayas haciendo ----- **deberás aumentar la intensidad de menos a más (1º - 4º). Y después del primer (4x100m), 2 minutos de recuperación para luego volver a hacer el segundo (4x100m).**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m ----- espalda nado suave

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Pull boy

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.650 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m (16 largos de piscina) ----- nado estilo crol. **Sin material o pull boy entre las piernas “muslos-abductores”, deberás nadar 25m (1 largo de piscina) fuerte y los siguientes 75m (3 largos de piscina) suave, así hasta completar la distancia.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 1x500m (20 largos de piscina) crol estilo completo ----- **Usando aletas.**
- 3x200m (8 largos de piscina) crol en progresión con 30 segundos de recuperación (30” de recuperación) ----- **Usando aletas, cada 50m (2 largos de piscina) aumentarás la velocidad.**
- 4x50m (2 largos de piscina) 20 segundos de recuperación (20”) ---- **con aletas 25m (1 largo de piscina) patada mariposa 25m (1 largo de piscina) espalda estilo completo.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- espalda y crol estilos completos, nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Pull boy eta aletak

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- crol nado constante. **Sin material.**
- 1x100m (4 largos de piscina) ----- braza. **Sin material.**
- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 8x50m (2 largos de piscina) crol estilo completo con recuperación 30 segundos (30'') entre series ----- haremos las series trabajando con una intensidad de entrenamiento alta. **Usar palas de natación.**
- 1x400m (16 largos de piscina) crol nado constate ----- **Sin material.**
- 4x50m (2 largos de piscina) crol completo con 20 segundos de recuperación (20'') ---- **Sin material. los primeros 25m (1 largo de piscina) nado muy fuerte y los segundos 25m (1 largo de piscina) nado suave.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Pull boy eta aletak

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETAKO ENTRENAMENDUAK – ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN

Azaroa – Noviembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Beroketa / Calentamiento:

- 8x50m (2 largos de piscina) crol con 15 segundos de recuperación (15") ----- crol nado constante. **Sin usar material, deberás nadar un poco más rápido e intenso de tu ritmo de nado constante, para buscar una ligera fatiga y así usar bien el tiempo de recuperación.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 3x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo con recuperación 30 segundos (30") entre series ----- haremos las series trabajando con una intensidad de entrenamiento alta. **Usar palas de natación.**
- 2x300m (12 largos de piscina) crol en progresión con 2 minutos de recuperación (2' de recuperación) ----- **cada 100m deberás subir un poco la intensidad de nado.**
- 4x25m (1 largo de piscina) crol completo con 20 segundos de recuperación (20") ---- **Sin material. Los primeros 12,5m (medio largo de piscina), nado lo más fuerte posible y los segundos 12,5m (el otro medio largo de piscina), hasta completar el largo entero de la piscina (25m), me dejo llevar con un nado muy suave.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Igeriketako palak / Palas de natación

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.500 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



Servicio Municipal de Deportes de Huarte
Uharteko Udalaren Kirol Zerbitzua