



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m (12 largos de piscina) crol en ----- **iniciando a ritmo suave, cada 100m (4 largos) deberás subir un poco la intensidad de nado.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(6x25m) (12 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 15-20 segundos (15-20") entre series ----- haremos las series trabajando con una intensidad alta-muy alta de entrenamiento, trabajo de potencia. **Usar palas de natación.**
- 1x500m (20 largos de piscina) crol estilo completo ----- **iniciando a ritmo suave, cada 100m (4 largos) deberás subir un poco la intensidad de nado.**
- 4x25m (1 largo de piscina) piernas de crol con 20 segundos de recuperación (20") ---- **Material pull boy, churro o tabla.**

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: 1.300 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia

Beroketa / Calentamiento:

- 2x200m → (100m crol "4 largos" estilo completo + 50m "2 largos" brazos + 50m "2 largos" piernas crol con tabla o pull boy) 400m en total (*16 largos de piscina*).
Usaremos uno de estos materiales pull boy o tabla.

Zati nagusia / Parte principal:

- 8x25m series de 1 largo de piscina (*8 largos de piscina en total*) crol estilo completo con recuperación 20 segundos (20") entre series ----- trabajaremos a intensidad máxima, trabajo de potencia máxima. **Sin material de natación.**
- 3x200m (*8 largos de piscina*) crol estilo completo ----- **iniciando a ritmo fuerte, y cada 50m (2 largos) deberás bajar la intensidad de nado.** Un total de 600m (*24 largos de piscina*).
- 1x200m (*8 largos de piscina*) crol completo nado suave, buscar amplitud de brazada a lo largo de todo el ejercicio. ----- **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: pull boy edo taula / Pull boy o tabla.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.500 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m → 100m (4 largos de piscina) a crol suave estilo completo + 100m (4 largos de piscina) a espalda suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 3x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo, con 1' (1 minuto – 60 segundos) de recuperación entre series → trabajaremos a una intensidad ligeramente por encima de nuestro ritmo habitual de nuestro ritmo para distancias largas, trabajo de resistencia. **Sin material de natación.** Un total de 1200m (48 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Materialik gabe/ Sin material.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.500 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m → 100m (4 largos de piscina) a crol suave estilo completo + 100m (4 largos de piscina) a espalda suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 5x200m (8 largos de piscina) crol estilo completo, con 30" (30 segundos) de recuperación entre series → **IMPORTANTE:** trabajaremos la primera serie a una intensidad ligeramente por encima de nuestro ritmo habitual de nuestro ritmo para distancias largas. Las siguientes series deberán ir mejorando entre 5-10 segundos en tiempo de la serie anterior. Trabajo de resistencia. **Sin material de natación.** Un total de 1000m (40 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave. **Con pull boy como material, entre las piernas.**

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.300 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) a crol suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 5x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo, con 20" (20 segundos) de recuperación entre series → **IMPORTANTE:** trabajaremos **todas las series** a una intensidad ligeramente por encima de nuestro ritmo habitual de nuestro ritmo para distancias largas. **¡¡¡Nos cronometraremos los tiempos!!! Y sin material de natación.** Un total de 500m (20 largos de piscina).
- 4x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo, con 20" (20 segundos) de recuperación entre series → **IMPORTANTE:** trabajaremos las siguientes series a un ritmo que mejore entre 4-8 segundos los tiempos de las series anteriores. **¡¡¡Nos cronometraremos los tiempos!!! Y sin material de natación.** Un total de 400m (16 largos de piscina).
- 3x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo, con 20" (20 segundos) de recuperación entre series → **IMPORTANTE:** trabajaremos las siguientes series a un ritmo que mejore entre 3-6 segundos los tiempos de las series anteriores. **¡¡¡Nos cronometraremos los tiempos!!! Y sin material de natación.** Un total de 300m (12 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave. **Con pull boy como material, entre las piernas.**

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m → (8 largos de piscina) a crol suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 1x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo. → Trabajo de potencia. **Usar palas de natación. Iniciando a ritmo suave, cada 100m (4 largos) deberás subir un poco la intensidad de nado. ¡¡¡Nos cronometraremos los tiempos!!!**
- 1x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo. → Trabajo de potencia. **IMPORTANTE:** Realizaremos el ejercicio tratando de mejorar el tiempo de la serie anterior realizada con palas. **Sin material de natación.**
- 5x100 → (50m solo piernas crol + 50m solo brazos crol) (2 y 2 largos de piscina) con 30" (30 segundos) de recuperación entre series → **Con pull boy como material de natación, en las manos o entre las piernas según el ejercicio.** Un total de 500m (20 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (4 largos de piscina) ----- espalda y braza nado suave. **Sin material.**

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Pull boy eta eskuetarako palas/ Pull boy y palas.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) a crol suave estilo completo. **Sin material.**
- 1x100m → (4 largos de piscina) piernas de espalda, a ser posible brazos extendidos. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(6x25m) series de 1 largo de piscina (12 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 15 segundos (15") entre series ----- trabajaremos a intensidad máxima la primera media piscina (12,5m) y en la segunda mitad de piscina realizarás un más relajado pero un muy nado amplio en brazadas, trabajo de potencia máxima. Entre los dos bloques de 6 repeticiones descanso de 1 – 2 minutos (1'-2'). **Sin material de natación.**
- 5x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo. → Trabajo bastante intenso, no al máximo. Con 25/30 segundos (25"/30") de recuperación entre series. **A ser posible usar pull boy entre las piernas.**
- 1x200m (8 largos de piscina) crol estilo completo. → Trabajo de potencia. **IMPORTANTE:** Realizaremos el ejercicio tratando de ir incrementando la intensidad de nado progresivamente cada 50m 2 piscinas hasta casi llegar al máximo en los últimos metros. **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) a crol suave estilo completo. **Sin material.**
- 1x100m → (4 largos de piscina) piernas de espalda, a ser posible brazos extendidos. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(3x100m) (4 largos de piscina) crol estilo completo. Se realizará los 100m en dos mitades de 50m y 50m (2 largos y 2 largos), los primeros 50m se trabajará con una intensidad alta de nado los siguientes 50m se trabajará en un nado constante a ritmo de recuperación. **IMPORTANTE: no se descansa entre las 3 series de 100m, el descanso es recuperación activa.** Entre los dos bloques de 6 repeticiones descanso de 1 – 2 minutos (1´-2´). Trabajo de potencia y recuperación. **Sin material de natación.**
- 1x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo. → Realizarás un relajado pero un muy nado amplio en brazadas en punto muerto*. **A ser posible usar pull boy entre las piernas y palas en las manos.**
 - **Punto muerto:** Nado generalmente en estilo de crol, donde el nadador deberá iniciar las brazadas desde el punto más lejano por delante de la cabeza con los brazos extendidos. Deberá realizar el movimiento completo de la brazada hasta llegar al punto de partida donde el otro brazo espera que este llegue, y así este inicie el movimiento completo de la brazada, turnando los brazos para dar brazadas.

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (8 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: Pull boy eta eskuetarako palas/ Pull boy y palas.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) estilo libre (el que te apetezca, se puede ir cambiando).
Sin material.

Zati nagusia / Parte principal:

- 3x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo, con 1'-2' (1 minuto – 2 minutos) de recuperación entre series → trabajaremos a una intensidad ligeramente por encima de nuestro ritmo habitual de nuestro ritmo para distancias largas, i además trataremos de mejorar el tiempo de la serie anterior en 10" < 15," trabajo de resistencia. **Sin material de natación.** Un total de 1200m (48 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: /

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Abendua – diciembre

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) estilo libre (el que te apetezca, se puede ir cambiando).
Sin material.

Zati nagusia / Parte principal:

- 5x250m (10 largos de piscina) crol estilo completo, con 30" (30 segundos) de recuperación entre series → **IMPORTANTE:** trabajaremos la primera serie a una intensidad ligeramente por encima de nuestro ritmo habitual de nuestro ritmo para distancias largas. Las siguientes series deberán ir mejorando entre 5-10 segundos en tiempo de la serie anterior. Trabajo de resistencia. **Sin material de natación.** Un total de 1200m (48 largos de piscina).
- 1x100m (4 largos) piernas braza de cubito supino o de cubito prono (boca arriba o boca abajo) como se prefiera. **Sin o con material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: /.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación