



IGERIKETA - NATACIÓN

Urtarrila – Enero

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia/velocidad

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(4x100m) nadando al 85% de tu intensidad, (32 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 20 segundos (20") entre series ----- 2 min (2') de recuperación entre los 2 circuitos de 4 series de nado . **Sin material.**
- 3x100m (4 largos de piscina) piernas de crol (25m prono, 25m dorsal, 25m lateral derecho y 25m lateral izquierdo) con 30 segundos de recuperación (30") por cara 100m. ----- **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

Urtarrila – Enero

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia/velocidad

Beroketa / Calentamiento:

- 2x200m → (50m “2 largos” piernas crol + 50m “2 largos” brazos crol + 100m “4 largos” estilo completo. 400m en total (16 largos de piscina). Sin material.

Zati nagusia / Parte principal:

- 8x100m iniciando el 1º nadando al 75% de tu intensidad, crol estilo completo con recuperación 20 segundos (20”) entre las 8 series. Deberás ir mejorando progresivamente los tiempos del 1º al 4º volviendo a bajar en la 5º al 75% de tu capacidad e ir nuevamente incrementando la intensidad y tiempo del 5º al 8º. *(32 largos de piscina en total)* ----- **Sin material.**
- 1x400m *(16 largos de piscina)* crol estilo completo ----- **iniciando a una intensidad del 75%, y cada 100m (4largos) deberás aumentar la intensidad de nado**

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: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Urtarrila – Enero

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 2x200m → 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:

- 4x300m (12 largos de piscina) crol estilo completo al 85%, con 30" (30 segundos) de recuperación entre series → **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: 1.700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Urtarrila – Enero

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:

- 8x50m (2 largos de piscina) crol estilo completo al 95%, con 15" (15 segundos) de recuperación entre series → **Sin material de natación.** Un total de 400m (16 largos de piscina).
- 3x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo al 85%, con 30" (30 segundos) de recuperación entre series → **Sin material de natación.** Un total de 1200m (48 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: Materialik gabe/ Sin material

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.900 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Urtarrila – Enero

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia/velocidad

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) a crol estilo completo y progresivo en la intensidad de nado. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo pero nadando con puños (dedos de la mano cerrados) con 20" (20 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos buscando mejorar nuestra frecuencia de brazadas y respiraciones, adaptando así de nuestro ritmo de nado para distancias largas. **Y sin material de natación.** Un total de 400m (16 largos de piscina).
- 2x(8x50m) (2 largos de piscina) crol estilo completo, con 15" (15 segundos) de recuperación entre series y recuperándote por completo después de las 8 primeras series → **IMPORTANTE:** trabajaremos todas las series a nuestro tiempo del 100% en los 100m crol, pero como aclaro en el esquema de las series, solo serán 50m a ritmo de 100m. **Y sin material de natación.** Un total de 800m (32 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (4 largos de piscina) ----- espalda nado suave. **Opcional: con pull boy como material (entre las piernas) o sin material.**

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

Urtarrila – Enero

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de potencia/velocidad

Beroketa / Calentamiento:

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

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(4x50m) (2 largos de piscina) crol estilo completo pero nadando con puños (dedos de la mano cerrados) con una intensidad alta y 15" (15 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos buscando mejorar nuestra frecuencia de brazadas y respiraciones, adaptando así de nuestro ritmo de nado para distancias largas. **Y sin material de natación.** Un total de 400m (16 largos de piscina).
- 2x(10x50m) (2 largos de piscina) crol estilo completo, con 15" (15 segundos) de recuperación entre series y recuperándote por completo después de las 10 primeras series → **IMPORTANTE:** trabajaremos todas las series a nuestro 90% en los 50m. **Y sin material de natación.** Un total de 1000m (40 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: Materialik gabe/ Sin material

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.800 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Urtarrila – Enero

Aurreratu maila - Nivel avanzado

4. ASTEA - SEMANA 4 / 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:

- 10x50m (2 largos de piscina) crol estilo completo al 95%, con 15" (15 segundos) de recuperación entre series → **Sin material de natación.** Un total de 400m (16 largos de piscina).
- 2x500m (20 largos de piscina) crol estilo completo, el primer 500m al 85% y el segundo 500m al 90%, con 2' (2 minutos) de recuperación entre series → **Sin material de natación.** Un total de 1000m (40 largos de piscina).

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

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

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.900 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

Urtarrila – Enero

Aurreratu maila - Nivel avanzado

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

Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x300m → (12 largos de piscina) 100m piernas de crol, 100m brazos de crol (pull boy opcional) y 100m estilo completo. **Sin material o pull boy.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo. → iniciando el 1º nadando al 75% de tu intensidad, crol estilo completo con recuperación 60 segundos (60'') = 1 minuto (1') entre las series. Pero deberás ir mejorando progresivamente los tiempos del 1º al 4º serie. 1600m (64 largos de piscina en total) ----- Sin material.

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m (8 largos de piscina) ----- espalda nado suave.

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 2.000 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación