



IGERIKETA - NATACIÓN

## Otsaila - Febrero

**Aurreratu maila - Nivel avanzado**

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

Trabajo de fuerza potencia/fuerza velocidad

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 5x100m (4 largos de piscina) nadando al 90-95% de tu intensidad, (20 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 30 segundos (30") entre series - ---- **Sin material.**
- 2x(6x50m (2 largos de piscina) **\*nadando al 110% a tu intensidad en los 100m pero trabajarás a esa intensidad realizando solo 50m.** (32 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 15 segundos (15") ---- **Sin material.**

*\*Consiste en hacer un cálculo de tu mejor tiempo en los 100m, luego calculas cuanto tiempo sería el 110% en los 100m, y lo divides por la mitad. El resultado sería el tiempo que debes entrenar en estas series de 50m.*

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (4 largos de piscina) ----- espalda 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

## Otsaila - Febrero

**Aurreratu maila - Nivel avanzado**

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

Trabajo de fuerza potencia/fuerza velocidad

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m (16 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x200m (4 largos de piscina) nadando al 85% de tu intensidad, (32 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 45 segundos (45") entre series ----- **Sin material.**
- 3x(4x25m) (1 largo de piscina) nadando al 100% de tu intensidad, (16 largos de piscina en total) crol estilo completo con recuperación 10 segundos (25") entre largos, y con 1 minuto (60") entre series. ----- **Sin material.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (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

## Otsaila - Febrero

**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 con estilo completo, al 70-75% de tu intensidad. + 100m (4 largos de piscina) a espalda suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 2x(5x100m) (4 largos de piscina) crol estilo completo **nadando al 110% a tu intensidad en los 500m pero trabajarás a esa intensidad realizando solo 100m.** con 20" (20 segundos) de recuperación por cada 100m, después entre series 2 min de recuperación (2') → **Sin material de natación.** Un total de 1000m (40 largos de piscina).

*\*Consiste en hacer un cálculo de tu mejor tiempo en los 500m, luego calculas cuanto tiempo sería el 110% en los 500m, y lo divides por 5. El resultado sería el tiempo que debes entrenar en estas series de 100m.*

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x200m (4 largos de piscina) ----- braza nado suave.

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

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

## Otsaila - Febrero

**Aurreratu maila - Nivel avanzado**

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

### Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m (8 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 3x500m (20 largos de piscina) crol estilo completo al 100%, con 3' (3 *minutos*) de recuperación entre series. Trataremos de igualar los tiempos en las tres repeticiones.  
→ **Sin material de natación.** Un total de 1500m (60 largos de piscina).

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: 1.800 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

## Otsaila - Febrero

**Aurreratu maila - Nivel avanzado**

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

### Trabajo de técnica/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

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

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x50m (2 largos de piscina) piernas de crol con 20" (20 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos buscando mejorar propulsión y equilibrio de la patada de crol, realizando el movimiento desde la cadera doblando mínimamente las rodillas. **Con tabla o pull boy.** Un total de 200m (8 largos de piscina).
- 3x100m (2 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 300m (12 largos de piscina).
- 3x200m (8 largos de piscina) crol estilo completo, con 30" (30 segundos) de recuperación entre series. → **IMPORTANTE:** trabajaremos todas las series buscando la máxima efectividad en las tracciones, amplitud, aceleración y rolido. **Y sin material de natación.** Un total de 600m (24 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: table y/o Pull boy/ Taula eta/edo Pull boy.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 1.500 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

## Otsaila - Febrero

**Aurreratu maila - Nivel avanzado**

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

### Trabajo de técnica/resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x400m → (16 largos de piscina) a crol suave estilo completo. **Sin material.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x100m (4 largos de piscina) crol estilo completo realizando punto muerto 30" (30 segundos) de recuperación entre series → **Objetivo:** trabajaremos buscando mejorar nuestro equilibrio, propulsión y respiración. **Y sin material de natación.** Un total de 400m (16 largos de piscina).
- 1x500m (20 largos de piscina) crol estilo completo, realizando respiraciones cada 3 brazadas → **IMPORTANTE:** trabajaremos todas las series a nuestro 80%. **Y sin material de natación.** 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: 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

## Otsaila - Febrero

**Aurreratu maila - Nivel avanzado**

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

### Trabajo de resistencia

Beroketa / Calentamiento:

- 1x200m (8 largos de piscina) crol en ----- **nado a ritmo constante y suave, al 70-75% de tu intensidad.**

Zati nagusia / Parte principal:

- 4x400m (16 largos de piscina) crol estilo completo con 1' (60 segundos) de recuperación entre series, las intensidades de cada uno de los nados esta debajo especificado → **Sin material de natación.** Un total de 1600m (64 largos de piscina).
  1. 400m->80%
  2. 400m->85%
  3. 400m->85%
  4. 400m->90%

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: 1.900 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



IGERIKETA - NATACIÓN

## Otsaila - Febrero

**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:

- 2x(3x200m) (8 largos de piscina) crol estilo completo con 1' (60 segundos) de recuperación entre series, las intensidades de cada uno de los nados esta debajo especificado → **Sin material de natación.** Un total de 1200m (48 largos de piscina).
  1. 200m-> 85%
  2. 200m-> 90%
  3. 200m-> 90% <

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: 1.600 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación