



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Otsaila - Febrero

#### 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) **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 crol ----- (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 crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar al lado derecho cada 2 brazadas ----- 30" recuperación. **BUSCARÁS RESPIRAR REALIZANDO UN ROLIDO DEL CUERPO (rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración) Y RESPIRAR MIENTRAS MANTIENES LA OREJA JUNTO AL HOMBRO.** (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") **Usando pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 4x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar al lado izquierdo cada 2 brazadas ----- 30" recuperación. **BUSCARÁS RESPIRAR REALIZANDO UN ROLIDO DEL CUERPO (rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración) Y RESPIRAR MIENTRAS MANTIENES LA OREJA JUNTO AL HOMBRO.** (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") **Usando pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m nado constante ----- (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

### Otsaila - Febrero

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

##### Beroketa / Calentamiento:

- 1x100m estilo COMPLETO de crol nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**
- 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.**

##### Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar al lado derecho cada 2 brazadas ----- 30" recuperación. **BUSCARÁS RESPIRAR REALIZANDO UN ROLIDO DEL CUERPO (rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración) Y RESPIRAR MIENTRAS MANTIENES LA OREJA JUNTO AL HOMBRO.** (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") **Usando pull boy en las manos.**
- 4x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar al lado izquierdo cada 2 brazadas ----- 30" recuperación. **BUSCARÁS RESPIRAR REALIZANDO UN ROLIDO DEL CUERPO (rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración) Y RESPIRAR MIENTRAS MANTIENES LA OREJA JUNTO AL HOMBRO.** (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") **Usando pull boy en las manos.**
- 8x25m crol estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar cada 3 brazadas ----- 30" recuperación. **BUSCARÁS RESPIRAR REALIZANDO UN ROLIDO DEL CUERPO (rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración) Y RESPIRAR MIENTRAS MANTIENES LA OREJA JUNTO AL HOMBRO.** (8 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") **Usando pull boy en las manos.**

##### 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

### Otsaila - Febrero

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de espalda con brazos estirados por delante de la cabeza, para lograr una buena posición. **Opcional usar material de flotación.**
- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m espalda 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)**
- 4x50m crol punto muerto ----- 30" recuperación (8 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largos, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros") **Opcional usar material de flotación**

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: 700 Mts

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Otsaila - Febrero

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de espalda con brazos estirados por delante de la cabeza, para lograr una buena posición. **Opcional usar material de flotación.**
- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m braza estilo completo, puedes usar piernas de crol si te resulta más cómodo/a ----- 30" recuperación (*8 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largo, para una buena recuperación y poder seguir con los siguientes largos de piscina "50 metros"*). **Sin material.**
- 4x50m braza estilo completo, tratar de coordinar la respiración con las brazadas, respirar cada 2 brazadas ----- 30" recuperación (*8 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largo, para una buena recuperación y poder seguir con los siguientes largos de piscina "50 metros"*) **Sin material.**

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: aukeran / opcional.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 700 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Otsaila - Febrero

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x100m estilo COMPLETO de crol nado constante ----- (equivale a 4 largos de piscina) **tratar de no parar de nadar o descansar lo mínimo posible.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x50m crol punto muerto ----- 30" recuperación (8 largos de piscina, con sus descansos por cada vez que completas 2 largos, para una buena recuperación y poder seguir con el siguiente largo de piscina "25 metros") **Opcional usar material de flotación.**
- 8x25m crol nadando con un solo brazo, 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 6 piscinas)
- 6x25m crol estilo completo, respirando cada 3 brazadas ----- 30 segundos de recuperación. **Opcional el uso de material de flotación.** (Un total de 6 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: pull boy / pull boy.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 750 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Otsaila - Febrero

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 1x100m estilo COMPLETO de braza nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*)

Zati Nagusia / Parte principal:

- (4x25m) por brazo, espalda con solo brazo, con una 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.** (*4 largos de piscina por brazo, 8 en total*) **Usando pull boy en la axila.**
- 8x25m espalda estilo completo con material de flotación y coordinándote para respirar cada 3 brazadas ----- 15" recuperación. **BUSCARÁS RESPIRAR REALIZANDO UN ROLIDO DEL CUERPO PARA UNA MEJOR PROPULSIÓN** (*rotación sagital que se realiza con el cuerpo para ayudar a la respiración*) (*8 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"*) **Usando pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**
- 4x25m espalda punto muerto, con el pull boy en las manos a la altura de la cadera ----- 15" recuperación (*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"*) **Solo con pull boy.**
- 6x25m crol estilo completo, respirando cada 3 brazadas ----- 30 segundos de recuperación. **Opcional el uso de material de flotación.** (Un total de 6 piscinas).

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: pull boy, taula eta igerigailua / pull boy, tabla y churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 750 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Otsaila - Febrero

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- piernas de espalda con brazos estirados por delante de la cabeza, para lograr una buena posición. **Opcional usar material de flotación.**
- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m estilo crol con un brazo y con pull boy en la otra axila y respirando cada 2 brazadas ----- 30" recuperación. (*4 largos de piscina por cada brazo, 8 en total, 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"*) **Usando pull boy.**
- 4x25m crol punto muerto ----- 30" recuperación (*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"*) **Solo con pull boy, tabla o churro en las manos.**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo espalda nado constante ----- (*equivale a 4 largos de piscina*)

Erabili beharreko materiala / Material a utilizar: pull boy, taula eta igerigailua / pull boy, tabla y churro.

Saioaren bolumena / Volumen de la sesión: 600 Mts.

Denis Sanzek prestatua / Preparado por Denis Sanz

Igeriketako Teknikaria / Técnico de natación



## IGERIKETA – NATACIÓN

### Otsaila - Febrero

#### Hastapen maila - Nivel iniciación

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

Beroketa / Calentamiento:

- 2x25m por cada lado, con 30 segundos de recuperación ----- piernas de crol en posición lateral, se usará el elemento de flotación que prefieras, en la mano extendida al frente (la que esté sumergida), porque la que este arriba deberá mantenerse extendida en el costado, deberás lograr mantener la posición. *(4 largos en total)*
- 4x25m 30 segundos de recuperación ----- nado estilo completo de espalda. **Sin material.**

Zati Nagusia / Parte principal:

- 4x25m crol punto muerto ----- 30" recuperación *(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")* **Sin material.**
- 4x25m espalda con punto muerto ----- 15" recuperación *(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")* **Sin material.**
- 4x25m braza estilo completo ----- 30" recuperación *(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")*. **Usando pull boy entre las piernas "muslos-abductores".**

Lasaitasunera itzultzea / Vuelta a la calma:

- 1x100m estilo libre nado constante ----- *(equivale a 4 largos de piscina)* **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