

TABLAS ENTRENAMIENTOS NATACIÓN

TABLA 1:

NIVEL: BASICO.

ESTILOS: CROL, ESPALDA Y BRAZA.

MATERIAL AUXILIAR: PALAS, PULL, ALETAS, TABLA.

LEYENDA:

A1: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG = 4-5/10.

A2: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG: 6-7/10.

PNS: Piernas.

D: descanso entre series.

TAREAS	METROS	TIEMPO
1. 200 crol A1 CALENTAMIENTO	200	5'
2. 4x50 crol A1 con palas respirando cada 3 brazadas y D. 20"	200	5'20"
3. 4x50 crol A1 con pull en las rodillas y D. 20"	200	5'20"
4. PNS: 8x25 crol con aletas D.20"	200	5'30"
4.1 PNS: 2X100 (1 SERIE A BRAZA, 1 SERIE A ESPALDA) D.20"	200	8'
5. 4X50 crol A2 con palas D.30"	200	5'
6. 100m suave estilo al gusto	100	2'
TOTAL	1300m	45' aprox

TABLA 2:

NIVEL: BASICO.

ESTILOS: CROL, ESPALDA Y BRAZA.

MATERIAL AUXILIAR: PALAS, PULL, ALETAS, TABLA.

LEYENDA:

A1: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG = 4-5/10.

A2: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG: 6-7/10.

PNS: Piernas.

D: descanso entre series.

TAREAS	METROS	TIEMPO
1. 200 crol A1 CALENTAMIENTO	200	5'
2. 2x100 crol A1 con palas respirando cada 3 brazadas y D. 30"	200	6'30"
3. 4x50 crol A1 con pull en las rodillas y D. 20"	200	5'20"
4. PNS: 4x75 D.20" (cambiando de estilo cada 25m) +	450	13'
4.1 6x25 crol con aletas D.30" (1 serie fuerte 1 serie suave)		
5. 4x50 crol A2 con palas D.30" + 4x25 D.15"	300	7'
6. 100m suave estilo al gusto	100	2'
TOTAL	1450m	45' aprox

TABLA 3:
NIVEL: INTERMEDIO.
ESTILOS: CROL, ESPALDA Y BRAZA.
MATERIAL AUXILIAR: PALAS, PULL, ALETAS, TABLA.

LEYENDA:
A1: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG = 4-5/10.
A2: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG: 6-7/10.
PNS: Piernas.
D: descanso entre series.

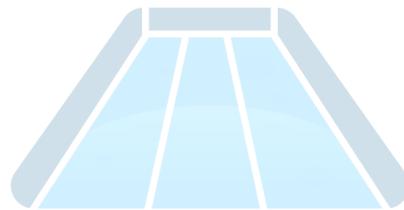
TAREAS	METROS	TIEMPO
1. 200 crol A1 CALENTAMIENTO	200	5'
2. 4x50 crol A1 Técnica D.15" (1 SERIES SOLO BRAZO DX, 1 SERIE SOLO BRAZO IZQ, 1 SERIE ALTERNANDO LOS BRAZOS, 1 SERIE 25m SOLO DX Y 25m SOLO IZQ)	200	5'30"
3. 200 espalda A1	200	5'
4. 4x50 espalda A1 Técnica D.15" (1 SERIES SOLO BRAZO DX, 1 SERIE SOLO BRAZO IZQ, 1 SERIE HACIENDO 3 BRAZADAS CON EL DX Y 3 CON EL IZQ, 1 SERIE 25m SOLO DX Y 25m SOLO IZQ)	200	5'30"
5. 200 braza A1	200	5'
6. 4x50 braza Técnica D.15" (1 SERIES SOLO BRAZO DX, 1 SERIE SOLO BRAZO IZQ, 1 SERIE ALTERNANDO LOS BRAZOS, 1 SERIE 25m SOLO DX Y 25m SOLO IZQ)	200	5'30"
7. 12x25 D.30" A2 (4 SERIES A ESPALDA, 4 A BRAZA, 4 A CROL)	300	8'
8. 100 suave estilo al gusto	100	2'
TOTAL	1500m	50' aprox

TABLA 4:
NIVEL: INTERMEDIO.
ESTILOS: CROL, ESPALDA Y BRAZA.
MATERIAL AUXILIAR: PALAS, PULL, ALETAS, TABLA.

LEYENDA:
A1: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG = 4-5/10.
A2: ESFUERZO PERCIBIDO EN ESCALA DE BORG: 6-7/10.
PNS: Piernas.
D: descanso entre series.

TAREAS	METROS	TIEMPO
1. 200 crol A1 CALENTAMIENTO	200	5'
2. 6X50 D.20" (1 SERIE CROL, 1 SERIE CROL-ESPALDA, 1 SERIE CROL BRAZA...REPETIR HASTA ACABAR LAS 6 SERIES.)	300	10'
3. PNS: 2x (100 crol A1 + 4X25 D.20" CON ALETAS A2)	400	7'
4. 3x50 crol D.20" (PROGRESIVO EN LA INTENSIDAD, SERIE 1= 5/10, SERIE 2= 7/10, SERIE 3= 9/10)	150	3'30"
5. 3x50 Espalda D.20" (PROGRESIVO EN LA INTENSIDAD, SERIE 1= 5/10, SERIE 2= 7/10, SERIE 3= 9/10)	150	3'30"
6. 3x50 braza D.20" (PROGRESIVO EN LA INTENSIDAD, SERIE 1= 5/10, SERIE 2= 7/10, SERIE 3= 9/10)	150	3'30"
7. 100 suave estilo al gusto	100	2'
TOTAL	1450m	45' aprox

Con el fin de evitar lesiones es aconsejable realizar un calentamiento en seco previo a cada sesión, 5' de rotación de brazos, cadera, jumpin jacks son suficientes. De igual importancia son los estiramientos al final de cada sesión.



SWIMMINGGOALS

— ALCANZA TUS OBJETIVOS —