

## **AEROBICO MEDIO (NATACIÓN).**

Sistema de energía (y tipo de entrenamiento) que se caracteriza por una concentración de ácido láctico entorno a 2-5 mmol/l, y en relación al VO<sub>2</sub> máx a un 90-94% de este. La principal fuente de energía en este sistema es EL GLUCÓGENO. Énfasis en factor local, es decir, específico.

### SIRVE PARA:

- ✓ Mejorar el rendimiento en pruebas superiores a los 4 minutos, especialmente.
- ✓ Disminuir el ritmo de acumulación de ácido láctico (por utilizar más energía de la vía aeróbica y poder metabolizar mejor el ácido láctico “lavar lactato”).
- ✓ Demorar la sensación de fatiga y anular la fatiga agónica.
- ✓ Recuperarse más rápidamente de cualquier ejercicio.

### TANTO POR CIENTO A APLICAR RESPECTO A MEJORES MARCAS

50m.	79%
100m.	83%
200m.	87%
400m	91%
800m.	95%
2000-3000m. ó media hora	100%

Por estilos: En crol los tantos por ciento bajan un 2-3%, mientras que en espalda y braza suben un 2-3% respecto a la lista de arriba.

Cronológicamente en la temporada: Al principio de la temporada la intensidad equivale a aproximadamente entre el 75%-85% de la mejor marca en la distancia empleada y una frecuencia entre 140-150 pulsaciones. Los esfuerzos aumentarían al 85%-90% y la frecuencia cardiaca entre 150 y 170 pulsaciones estando más avanzada la temporada.

### INCIDENCIA DE MEJORA SOBRE LAS PRUEBAS

50m.	no incide
100m.a 400m.	Incide positivamente
400m.a 1500m.	Incide muy positivamente (pico de incidencia)
Larga distancia	incide positivamente

### TIPOS DE TRABAJARLO

Las distancias largas son las más recomendadas (200 a 800 metros) aunque se puede utilizar cualquier distancia, siempre que se realicen con la velocidad adecuada y con periodos de descanso correctos, como se detalla a continuación.

#### AEM: CONTINUO

De 2000m. a 5000m.(5000m. nadadores experimentados).

#### AEM: FRACCIONADO EXTENSIVO

<http://sopelanatriatloia.blogspot.com/>

De 2000m. a 5000m. pero fraccionado. Los descansos entre repeticiones son cortos, variando en función de la distancia que se emplee. Utilizar el primer estilo del nadador en mayor medida.

DISTANCIA (m.)	DESCANSOS (seg.)	INTENSIDADES(%de marca)	EJEMPLOS
25	5-10	77%	80x25/5''
50	5-15	80%	50x50/10''
75	5-20	81%	40x75/15''
100	10-20	83%	25x100/15''
200	15-30	87%	12x200/30''
400 ó más	20-40	90% o más	7x400/40''

### SESIONES e interacciones

Fase de desarrollo: + de 5 sesiones semanales

Fase de mantenimiento: 2-3 sesiones por semana.

Una vez por semana resultaría una perdida de entrenamiento.

Interacciones positivas (trabajar junto a): AEL y AEI.

Énfasis en la temporada: Diseño convencional: Fase general.

Diseño de bloques: Mesociclo de acumulación.

En fondistas 400m. y 1500m. también en el periodo preparatorio ó transformación.

### ADAPTACIÓN A ESCOLARES Y A PRINCIPIANTES

Se debe empezar a trabajar a los 10-12 años, pero con distancias inferiores y buscando el objetivo de que los niños aprendan a conocer y mantener diferentes ritmos e intensidades de nado a todos los estilos. Lo mismo ocurre con las personas principiantes que nunca han entrenado regularmente, por ejemplo, los masters "novatillos".

### MICROCICLOS TIPO

Microciclo con 9 sesiones aeróbicas.

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERN.	SABADO	DOMIN.
A.M.	AEL	AEL		AEL	AEL		
P.M.	AEM	AEI	AEM	AEM	AEI		

Microciclo con 5 sesiones aeróbicas.

	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERN.	SABADO	DOMIN.
A.M.							
P.M.	AEM	AEL	AEI	AEL	AEM		

### ERRORES TÍPICOS O A TENER EN CUENTA

Ritmos demasiado altos: tenerlo en cuenta para programar la siguiente sesión ya que la recuperación para el aeróbico medio es de 24 horas entre sesiones para un ritmo más intenso deberíamos dejar de 24 a 36 horas. Se da sobre todo en el trabajo fraccionado con series cortas.

Ritmos demasiado bajos: tenerlo en cuenta. Se podría aplicar la próxima sesión AEM desde 6-12 horas.