

RITMOS DE ENTRENAMIENTO				TEKNIKA	
partes	pulso minimo	sensación	mejor 100 comparando		
calentamiento	120	continuo	+30"	CROL	1 1 BRAZO O PUNTO MUERTO
velocidad	descansos	TOPE	-4"		2 agarre y remadas variadas
AELIGERO	140	MEDIO	+20"		3 SOBAQUILLO, nado, PM,...
AEMEDIO	descansos	FUERTE	+15"		4 PIES CROL BRAZOS BRAZA
AEINTENSO	descansos	más fuerte	+10"		5 6+6 nado krol/espalda
TOLA	descansos	muy fuerte	+4"		6 8+8 hankak krol/espalda
MAXPLA	descansos	= K PRUEBA	0		7 brazos dentro ROLIDO resp/lateral
suave	120	continuo	+40"		8 coordinación brazo/brazo
<p>PARA QUE EL ENTRENAMIENTO SEA EFICAZ Y VALIOSO, TENEMOS QUE RESPETAR LOS RITMOS Y LOS DESCANSOS, así como realizar un buen nado. La tabla de arriba es muy general pero válida para que controles tus ritmos. Si en 100metros tu mejor marca es de 1:00,00, el calentamiento (+30") lo deberías de hacer cerca del 1'30", AEL 1:20, AEM 1:15,... sino no estás entrenando el sistema de energía que quieres. La tabla es muy general, por eso, pregunta a tu técnico cuáles son tus ritmos de entrenamiento (LOS TIENES QUE SABER) y respétalos aunque cueste. Y recuerda que con el entrenamiento cambian no son los mismos al principio de temporada que en el medio que al final.</p>					ESPALDA
				2 con 1 brazo replay	
				3 giros 5 segundos arriba	
				4 espalda patada braza, 2 brazos	
				5 6+6 crol espalda	
				6 8+8 pies crol/espalda	
				7 pies pistola ROLIDO EXAGERADO	
				8 coordinación a las 4 y als 8	
				2 braza con un brazo	
				3 braza dando dos patadas	
				4 braza con patada mariposa	
				5 braza subiendo mucho el cuerpo	
				6 3brazadas por arriba + 3 subacuáticas	
				7 braza buceo	
				8 coordinación brazos/cabeza/respiración	
<p>FUERZA</p> <p>ANTES O DESPUÉS DE NADAR 3 VECES SEMANA</p> <p>3 VUELTAS x 50" TRABAJO, 10"de descanso para cambiar de ejercicio + 30" de descanso después de 5</p> <p>1.SENTADILLAS:mover poco la rodilla de sitio</p> <p>2.FLEXIONES: con el ángulo del cuerpo +/- fuerza</p> <p>3.SALTOS: amortiguarlos bajando el culo.</p> <p>4.TRICEPS: juega con doblar las rodillas +/- fuerza</p> <p>5.ABDOMINALES: diferentes, pero sin dolor lumbar.</p>				MARIPOSA	1 ondulación subacuática con aletas
					2 ondulación lateral y ond. Vertical aletas
					3 ondulación de espalda
					4 mariposa con un brazo
					5 marikrolbi doble
					6 mariposa con 6 patadas
					7 saltos tocando el suelo
					8 coordinación cabeza/brazos
<p>SI TE ES IMPOSIBLE NADAR</p> <p>Todos los días 45´ de ejercicios aeróbicos (+140pp) correr, bici, patinar, remo, ir al monte, sky, etc.</p> <p>circuito de fuerza 5 días a la semana (no sólo tres)</p> <p>Estiramientos</p>				ESTILOS Y VIRAJES	1 nado crol y en el medio voltereta
					2 espalda y en el medio voltereta
					3 tabla en el culo hacia delante
					4 tabla en los pies
					5 dedos por delante y otras remadas
					6 deslizamientos largos en todos los estilos
					7 nado con pocas brazadas
					8 todos los estilos con un brazo

¡ DISFRUTA DE TU TIEMPO LIBRE !