

## INDICE

1.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE CROL.....	2
2.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE ESPALDA.....	3
3.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE BRAZA.....	4
4.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE MARIPOSA.....	5
5.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE ONDULACIÓN.....	5
6.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE VIRAJES.....	6
7.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE SALIDAS.....	pronto

## BATERIA DE EJERCICIOS DE TÉCNICA DE TODOS LOS ESTILOS

LO IMPORTANTE EN LOS EJERCICIOS DE TÉCNICA ES QUE TE AYUDEN A PENSAR QUE BUSCAMOS, NECESITAMOS PARA AVANZAR MÁS Y MÁS RÁPIDO HACIENDO MENOS ESFUERZO.

Puedes variar la dificultad de los ejercicios con estos consejos:

- Jugando con las distancias. Ejem.: 5 m. técnica + 20 nado, 25 nado + 25 técnica, etc.
- Utilizando elementos de ayuda en la propulsión (aletas), ayuda en la flotación (pullboy, tabla, etc.)
- Variando la intensidad y los descansos.
- Utilizando elementos de freno (paracaídas, esponja, mallas, etc.)
- Anulando partes de ejercicio (sólo una fase, sin pies, sin respirar, sin recobro, etc.)

## TÉCNICA VÁLIDA PARA TODOS LOS ESTILOS

- 1.- Remadas de todo tipo.
- 2.- Nado con deslizamientos exagerados.
- 3.- Nado con un brazo.
- 4.- Nado variando la velocidad de pies/brazos por separado.
- 5.- Nado con pocas brazadas.
- 6.- Nadar reduciendo brazadas.
- 7.- Nado 5 ciclos, floto 5”.
- 8.- Nado + voltereta.
- 9.- Nado + tirabuzón.
- 10.- Pies con brazos en cuadrado.
- 11.- Nado hacia atrás (sentido inverso).

## 1.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE CROL

- 1.- Punto muerto.
- 2.- 1 brazo otro en el cuerpo.
- 3.- Brazos dentro.
- 4.- Pies laterales.
- 5.- Pies verticales.
- 6.- Pies esposas
- 7.- Sobaquillo codo alto. (Axila)
- 8.- Sobaquillo codo alto-mano-codo alto.
- 9.- Nado pajaritos (manos en las axilas).
- 10.- 6 + 6 crol espalda (nado o pies)
- 11.- Nado con tirabuzones.
- 12.- Nado con volteretas.
- 13.-Agarre.
- 14.- Remadas boca abajo.
- 15.- Brazo-pie enganchado.
- 16.- Nado, 1 pie fuera del agua.
- 17.- Nado sin respirar.
- 18.- Crol subacuático.
- 19.- Crol para atrás.
- 20.- Over (crol pies braza, cabeza fuera).
- 21.- Crol con cabeza fuera (Waterpolo).
- 22.- Nado R/3, R/variado, respiración lado contrario.
- 23.- Nado puños cerrados.
- 24.- Coordinación brazo-brazo.
- 25.- Crol patada mariposa.

## 2.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE ESPALDA

- 1.- 6 + 6 nado.
- 2.- 8 + 8 pies tirabuzón.
- 3.- Pies laterales (boca-arriba giro).
- 4.- Espalda 1 brazo.
- 5.- espalda 1 brazo replay.
- 6.- Espalda braza.
- 7.- Espalda giros 3"-5" – c/1,2,3... brazadas
- 8.- Pies verticales.
- 9.- Pies roldo con gorra (cuerno).
- 10.- Espalda 1 brazo con gorra (cuerno).
- 11.- "Over" boca arriba.
- 12.- Remadas boca arriba.
- 13.- Pies manos fuera (estático, dinámico).
- 14.- Pies brazos fuera.
- 15.- Dedo gordo, dedo pequeño.
- 16.- Coord. brazo/brazo 4/8.
- 17.- Ondulación subacuática.
- 18.- Espalda pies mariposa.
- 19.- Espalda pajaritos.
- 20.- Espalda puños cerrados.
- 21.- Nado tirabuzón.
- 22.- Nado tirabuzón + voltereta.
- 23.- Rodilla pie fuera.
- 24.- Mano pie enganchado.
- 25.- Espalda para adelante.

### 3.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE BRAZA

- 1.- Patada braza manos en el cuerpo. Boca arriba rodillas dentro.
- 2.- Igual boca abajo.
- 3.- Braza con dos patadas (con tres ...)
- 4.- Braza patada mariposa.
- 5.- Braza pies crol.
- 6.- Braza subiendo mucho el cuerpo.
- 7.- Tres brazadas por arriba tres brazadas por abajo.
- 8.- Braza buceo (braza subacuática).
- 9.- Pies braza en vertical.
- 10.- Remadas utilizando los pies y tobillos.
- 11.- Patada bicicleta (waterpolo).
- 12.- Cuatro braza patada mariposa + uno a mariposa (variar 4/1).
- 13.- Remadas brazos por delante de los hombros.
- 14.- Nado braza con palitas.
- 15.- Braza con pullboy.
- 16.- Cinco + cinco nadar más flotar (5 ciclos+5" flotar).
- 17.- Braza puños cerrados.
- 18.- Nado braza brazos rápidos y pies lentos.
- 19.- Nado braza brazos lentos y pies rápidos.
- 20.- Coordinación brazos cabeza.
- 21.- Coordinación agarre/piernas (braza deslizado 1",2",3",...).
- 22.- Nado braza agarrados (mano pie contrario).
- 23.- Nado braza reduciendo brazadas.
- 24.- Brazos braza para atrás con pullboy.
- 25.- Braza con 1 brazo, el otro brazo pegado al cuerpo.
- 26.- Braza normal por debajo del agua.
- 27.- Ciclos de salida/viraje (deslizo, manos atrás, patada mariposa, recobro brazada, patada empiezo a nadar).

#### 4.- BATERÍA DE EJERCICIOS TÉCNICA DE MARIPOSA

- 1.- Mariposa con un brazo cambiando cada tres.
- 2.- Maricrolbi doble, triple (2 con un brazo, 2 con el otro, 2 con los dos).
- 3.- Mariposa 3/1 (braza/mariposa) todo con patada mariposa.
- 4.- Agarre pies mariposa.
- 5.- Mariposa “BIONDI” recobro subacuático.
- 6.- Mariposa entrada puños cerrados.
- 7.- Mariposa desde brazos en el cuerpo.
- 8.- Mariposa respiración lateral.
- 9.- Mariposa recobro subacuático sin pies.
- 10.- Mariposa con palmada (luego entrada buena).
- 11.- Braza patada mariposa.
- 12.- Crol patada mariposa.
- 13.- Espalda patada mariposa.
- 14.- Mariposa por debajo del agua.
- 15.- Mariposa con pullboy.
- 16.- Mariposa completa vertical.
- 17.- Mariposa coordinación cabeza/ brazos.
- 18.- Mariposa coordinación patadas/brazos.
- 19.- Mariposa sin respirar.
- 20.- Mariposa + 4 patadas con cuerpo estirado.
- 21.- Mariposa con un brazo.
- 22.- Pies mariposa coordinando respiración/patadas.
- 23.- Mariposa con 4 patadas (ciclo + 2 patadas cuerpo estirado).
- 24.- Mariposa pajaritos.
- 25.- Mariposa para atrás.

#### 5.- BATERÍA DE EJERCICIOS DE ONDULACIONES

- 1.- Ondulación subacuática manos adelante.
- 2.- Ondulación lateral cambiando de lado.
- 3.- Ondulación espalda.
- 4.- Ondulación con tirabuzones.
- 5.- Nado normal + ondulación en salidas de virajes.
- 6.- Ondulación variando la amplitud.
- 7.- Ondulación espalda con pullboy en la cara.
- 8.- Ondulación mariposa con pullboy en la cabeza.
- 9.- Ondulación vertical (sin peso o con peso añadido).
- 10.- Igual que 1, 2, 3 y 4 pero para atrás.

## 6.- TÉCNICA DE VIRAJES

- 1.- Deslizamiento tras empuje en pared.
- 2.- Nado encadenado (mano, pies, impulso).
- 3.- Deslizamiento con ½ tirabuzón.
- 4.- Nado encadenado con tirabuzones.
- 5.- Nado encadenado saliendo en diferentes direcciones.

### 6.1.- CROL Y ESPALDA PROGRESIÓN

- 1.- Sobre colchoneta ruedo pies/pies.
- 2.- Voltereta en colchoneta y al agua.
- 3.- Voltereta en el agua.
- 4.- Pies fuera nariz a pared en L.
- 5.- Nado crol + tirabuzón.
- 6.- Nado crol + voltereta.
- 7.- Nado crol + voltereta y media dedos de la mano en pared.
- 8.- Igual pies en pared.
- 9.- Igual brazos estirados.
- 10.- Igual + deslizamiento.
- 11.- Igual + nado crol
- 12.- Igual + tirabuzón + nado espalda.
- 13.- Doble volatín.
- 14.- Viraje con hipervelocidad (carrerilla o asistido).