

NADAR

Programa de mejora aerobica en el agua.

LEYENDA	sem	sesion	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
AEROBICO	1	1h	1	1	1	1	1	L	L
1	2	1h	1	1	1	1	1	1	L
2									
3	3	1h	2	2	1	2	2	2	L
VO	4	1h	2	2	1	2	2	2	L
	5	1h	2	2	1	2	2	2	L
L = LIBRE	6	1h	2	2	1	2	2	2	L
	7	1h	3	1	3	1	3	1	L
	8	1h	3	1	3	2	3	2	L
sem de test	9	1h	3	1	3	1	3	1	3
semana de test y nueva planificacion con objetivos.									

Todas las sesiones son de una hora pero se pueden alargar todo lo necesario en calentamiento, nado continuo y aerobico ligero (1).

AEROBICO 1: (Calentamiento + tecnica al 50 %) + AE1.
50/5"-100/5"-200/10"-300/10"-400/15"-500/15"-800/20"-1000/30"-2000/1'

AEROBICO 2: (Calentamiento + tecnica al 50 %) + AE2 + 200 suaves.
50/10"-100/10"-200/20"-300/20"-400/30"-500/30"-800/40"-1000/1'-2000/2'

AEROBICO 3: (Calentamiento + tecnica al 50 %) + AE3 + nado suave 10'.
2x[10x50/15"] d/5' (nado suave) -2x[4x100/20"] d/5' (nado suave).
4x200/30"-3x300/3'-2x400/5'-1x800-1x1000

DESARROLLO DEL TRABAJO EN SECO.

Máquinas aerobicas al gusto, abdominales variadas y fuerza resistencia con 40% del peso máximo (gemelos, soleo, sentadilla, cuadriceps, isquios, abb/adductores, espalda, pecho, hombro, triceps, biceps y muñeca.
(1vueltax3seriesx10rep descansando/30").

AEROBICO 1: mejor marca en 100m más 25 seg. (ej: 1:10 ritmo=1'35")

AEROBICO 2: mejor marca en 100m más 15 seg. (ej: 1:10 ritmo=1'25")

AEROBICO 3: mejor marca en 100m más 10 seg. (ej: 1:10 ritmo = 1'20")

TECNICA

<http://www.musopelana.com/pdf/master/tecnicadeestilosejercicios.pdf>

NADAR

Programa básico para empezar de cero.

	5'	10'	15'	20'	25'	30'	35'	40'	45'	
NIVEL 1	B	B	B	B	B	B	B	B	B	1
NIVEL 2	B	B	B	B	B	B	NC	B	B	2
NIVEL 3	B	B	B	B	B	NC	NC	B	B	3
NIVEL 4	B	B	B	B	T	NC	NC	B	B	4
NIVEL 5	B	B	B	T	T	NC	NC	B	B	5
NIVEL 6	B	B	T	T	T	NC	NC	B	B	6
NIVEL 7	B	T	T	T	T	NC	NC	B	B	7
NIVEL 8	B	T	T	T	T	NC	NC	NC	B	8
NIVEL 9	NC	T	T	T	T	NC	NC	NC	B	9
NIVEL 10	NC	T	T	T	T	NC	NC	NC	NC	10
NIVEL 11	NC	T	T	1	1	1	1	1	NS	11

LEYENDA	PROGRAMA 01, DE 3 DIAS POR SEMANA							
	sem	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
BAÑARTE	1	1		2		3		
NC	2		3		4		5	
NADO CONTINUO	3	5		6		7		
T	4		7		8		9	
TECNICA	5	9		10		11		
NS	notas:							
NADO SUAVE	si una semana te parece muy dura la repites							
1	si una semana no cumples la repites							
Aerobico 1								

	PROGRAMA 02, DE 4 DIAS POR SEMANA							
	sem	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	6	6		7		8	9	
	7		7	8	9		10	
	8	8		9		10	11	
F = Fartlek	9		9	10	11		F	
	10	10		11		F	11	
	notas:							
	si una semana te parece muy dura la repites							
	si una semana no cumples la repites							

Podeis descargaros ejercicios de tecnica en esta dirección:

<http://www.musopelana.com/pdf/master/tecnicadeestilosejercicios.pdf>

TECNICA