



esmàs

ENTRENAMIENTO
(Para realizar en casa y al aire libre/piscina)
(Del 15 al 21 de junio de 2020)

Estimad@s compañer@s:

Proponemos el siguiente plan semanal:

LIBROS GUÍA:

PREPARACION EN SECO

Recomendamos el libro de Dave Salo y Scott A. Riewald "[Preparación física completa para la natación](#)", de editorial Tutor.

También el libro de Juan Manuel Montero, '[David Meca tu entrenador personal](#)', libros Cúpula.

Ambos libros proponen muchos ejercicios sin aparatos que se pueden hacer en casa y marcan pautas enfocadas a la natación.

PREPARACION EN EL AGUA

Los libros ya conocidos por todos de Janet Evans "[Manual de Natación Total](#)" y el de Sheila TAORMINA "[Nadar más rápido en todos los estilos](#)" que ofrece la mejor técnica de estilos que existe en la actualidad. Ambos de editorial TUTOR.

DÍAS: PRIMERO, TERCERO Y QUINTO

AL AIRE LIBRE/PISCINA (a elegir entre las siguientes opciones):

- 30/45min. de nado en piscina
- 45/60 minutos de nado en el mar
- (Carrera, bici o paseo)

Gimnasia:

-5min. calentamiento suave (incluidos los de prevención de lesión de hombro)

-10min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia): flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos y abdominales. 10 ejercicios de 40" con descanso de 20" (se pueden repetir los ejercicios). 5 flexiones y saltos + 5 de abdominales

-12min. de circuito de 12 ejercicios de 30seg. de duración, con 30seg. de descanso:

2 x pectorales, 2 x cuádriceps, 2 tríceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), 2 x brazada de crol, 2 x brazada de mariposa (todo con gomas elásticas).

-10 min. de estiramientos.

VER ILUSTRACIONES DE LA FISIOTERAPEUTA ISABELLE DEVROUX.

Total: 90 minutos (entre el entreno al aire libre/piscina y la gimnasia en casa)

SEGUNDO y CUARTO DIA

AL AIRE LIBRE/PISCINA (OPCIONAL):

- 40 minutos de nado en el mar o
 - 40 minutos de nado en piscina (ver ejemplos 4 y 5)
-
- 10min. de ejercicios suaves
 - 20min. de estiramientos
- (También vale 30/60 minutos de yoga o pilates).

Total: máx. 90 minutos

Descansar al menos dos días.

El tiempo total de entrenamiento diario no debe superar los 90 minutos, pero se puede acortar hasta 45 minutos totales: por ejemplo, 30 minutos de paseo/nado más 15 minutos de gimnasia.

Recordad que si se hacen los cinco días según el programa propuesto son necesarios los dos días de descanso.

ENTRENAMIENTO EN EL AGUA DE LOS DÍAS 1º, 3º y 5º

EJEMPLO 1 (primer día) DE ENTRENAMIENTO DE 45 MINUTOS EN PISCINA:

(No usaremos palas, aletas ni pull-boy y tampoco utilizaremos tabla de pies)

Ritmo moderado/cómodo excepto en el FARTLEK.

- 15min. de nado (espalda, braza, crol)
- 10min. de pies de estilo (25) sin tabla y trabajando la sustentación de las manos con los brazos estirados delante
- 10/15min. de nado con cambios de ritmo (FARTLEK):
 - o 75 metros cómodo + 25 metros esprint (se puede hacer a crol, espalda, braza o crol-mariposas)
- 5min. de nado suave
- TOTAL: 40/45 minutos

EJEMPLO 2 (tercer día) DE ENTRENAMIENTO DE 45 MINUTOS EN PISCINA:

(No usaremos palas, aletas ni pull-boy y tampoco utilizaremos tabla de pies)

Ritmo moderado/cómodo excepto en el FARTLEK.

- 10min. de nado a estilos (25m)
- 15min. a estilos (Técnica 50m + pies sin tablas 25m + nado 25m)
- 12/15min. de nado FARTLEK (75m crol cómodo-25m estilos esprint)
- 3/5 min. de nado suave
- TOTAL: 40/45 minutos

EJEMPLO 3 (quinto día) DE ENTRENAMIENTO DE 45 MINUTOS EN PISCINA:

(No usaremos palas, aletas ni pull-boy y tampoco utilizaremos tabla de pies)

Ritmo moderado/cómodo excepto en los pies y en el FARTLEK.

- 12/15 min. de nado variado (cambiando de estilo cada 50m.)
- 10 min. de (técnica 25m + nado completo 25m), estilos
- 5min. de pies sin tabla, estilos (25) Intensidad medio/alta
- 10 min. de nado FARTLEK CROL (75m cómodo+25m sprint respirando cada 4 brazadas)
- 3/5min. de nado suave
- TOTAL: 40/45 minutos

ENTRENAMIENTO EN EL AGUA DE LOS DÍAS 2º y 4º

Son entrenamientos más suaves, que coincide con el entreno en seco de yoga y/o pilates y estiramientos

EJEMPLO 4 (segundo día)

Si es en el mar: 40 minutos de nado cómodo

EN PISCINA:

(No usaremos palas, aletas ni pull-boy y tampoco utilizaremos tabla de pies)

Todo a ritmo moderado/cómodo

- 15min. de nado cómodo de crol y espalda, cambiando cada 25m. y/o cada 50m.
- 10min. (técnica 50m. + nado completo 25m.) de espalda y crol
- 10min. de pies sin tabla de espalda y crol (trabajar la sustentación de las manos)
- 5min. de nado suave
- TOTAL: 40 minutos

EJEMPLO 5 (cuarto día)

Si es en el mar: 40 minutos de nado cómodo

EN PISCINA:

(No usaremos palas, aletas ni pull-boy y tampoco utilizaremos tabla de pies)

Todo a ritmo moderado/cómodo

- 15min. de nado cómodo a crol, braza y mariposa, cambiando de estilo cada 25m.
- 10min. (técnica 50m. + nado completo 25m.) de mariposa y braza
- 10min. de pies sin tabla (25m. pies de mariposa con brazos estirados delante trabajando la sustentación + 25m pies de mariposa en posición de espalda + 50m. pies de braza con los brazos estirados a lo largo del cuerpo; los talones deben tocar los dedos de las manos)
- 5min. de nado suave
- TOTAL: 40 minutos

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.