

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):

- 45min. de nado en piscina (ver ejemplos 6, 7 y 8)
- 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 9 y 10)

- 10min. de ejercicios suaves

- 20min. de estiramientos

(También vale 30/60 minutos de yoga o pilates).

**Total: máx. 90 minutos**

[www.esportsmasters.es](http://www.esportsmasters.es)

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 6 (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.*

- 12/15 min. de nado variado (nadar los cuatro estilos)
- 15 min de (25m pies sin tabla + 25m técnica + 25m nado completo) de estilos parando cada 75m para respirar 5/10" y concentrarse en el nuevo estilo que vamos a practicar
- 10 min. de nado continuado FARTLEK de crol (40m. cómodo, practicando el viraje + 10m esprint respirando cada 4/6 brazadas, haciendo una pequeña apnea y practicando la llegada)
- 3/5 min. de nado suave
- TOTAL: 40/45 minutos

### **EJEMPLO 7 (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 y en los pies.*

- 12/15 min. de nado crol/estilos cambiando cada 25m y/o 50m
- 5 min. pies sin tabla estilos (25), intensidad medio-alta
- 10 min. de (25m técnica + 25m nado completo) de estilos
- 10 min. da nado FARTLEK (75m crol cómodo + 25m esprint de estilos)
- 3/5 min. de nado suave
- TOTAL: 40/45 minutos

### **EJEMPLO 8 (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.*

- 7/10 min. de nado variado
- 10 min. de (25m. técnica + 25m nado completo) de crol y de otro estilo. Cambiar de estilo cada 50m.
- 5 min. de pies sin tabla (25m crol + 25m de otro estilo). En crol trabajando la sustentación de las manos, con los brazos estirados delante
- 15 min. de nado FARTLEK de crol (75m cómodo practicando los virajes + 25m esprint practicando la llegada)
- 3/5 min. 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 9 (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*

- 10 min. de nado cómodo de crol y espalda, cambiando de estilo cada 25m y/o 50m
- 15 min. de (técnica 25m + nado completo 25m) de crol y espalda, parando cada 50m para respirar 5/10" y concentrarse en el nuevo estilo
- 10 min. de pies sin tabla de crol y de espalda:
  - o Pies crol: trabajando la sustentación de las manos con los brazos estirados delante
  - o Pies espalda: combinando brazos estirados delante con brazos a los largo del cuerpo, trabajando la remada (sustentación) de las manos
- 5 min. de nado suave
- TOTAL: 40 minutos

### EJEMPLO 10 (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*

- 10 min. de nado cómodo (50m crol + 25m braza + 25m mariposa)
- 15 min. de técnica de mariposa y braza (25m de técnica + 25m de nado completo), parando 5/10" cada 50m para respirar y concentrarse en el nuevo estilo que vamos a practicar
- 10 min. de pies sin tabla de mariposa y braza:
  - o Pies de mariposa: combinar el trabajo de sustentación de las manos delante con pies de mariposa de espalda en posición hidrodinámica (brazos estirados delante)
  - o Pies de braza: con los brazos a lo largo del cuerpo, los talones deben tocar los dedos de las manos
- 5 min. de nado suave
- TOTAL: 40 minutos

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.