



esmàs

ENTRENAMIENTO
(Para realizar en casa y al aire libre/piscina)
(Del 22 al 28 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):

- 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

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.