

PLAN DE ENTRENAMIENTO “B” TRAVESIA TABARCA

EL SIGUIENTE PLAN ESTA INDICADO PARA NADADORES DE NIVEL MEDIO-BAJO QUE NADAN 4 DIAS A LA SEMANA Y SU OBJETIVO ES TERMINAR LA TRAVESIA BUSCANDO BUENAS SENSACIONES.

DISTINGUIAMOS TRES PERIODOS: UN PERIODO 1.- MESES DE MARZO Y ABRIL. UN PERIODO 2.- MAYO. Y UN PERIODO 3.- JUNIO-JULIO.

LOS 4 DIAS A LA SEMANA SE PUEDEN ACOMODAR A LAS CONDICIONES DE CADA CUAL PERO ES RECOMENDABLE HACER LUNES, MARTES, JUEVES Y SABADOS.
ESTABLECEMOS TRES RITMOS SUAVE, MEDIO E INTENSO.

PERIODO 1.- 2 MARZO AL 26 ABRIL: 8 SEMANAS

DURANTE ESTE PERIODO ES IMPORTANTE METER TRABAJO DE FUERZA EN GIMNASIO AL MENOS 2 DIAS A LA SEMANA CON UNA TABLA DE CONDICION FISICA GENERAL.

SEMANAS 1, 2 Y 3

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES Y JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 1, 2 Y 3 • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 200 BRAZOS CON PULL. r 1' • 4X50 PIERNAS r 30" • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' • 3X100 AEROBICO MEDIO r 30". • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' APROX. 2.200 m	EN ESTE PERIODO TRABAJAMOS LA TECNICA, ES EL MOMENTO DE ASIMILARLA HACIENDO EL TRABAJO DESPACIO Y BIEN HECHO.
MARTES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 300 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 4 Y 5. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 3x4x25 (alternando punto muerto, brazo izquierdo, brazo derecho, piernas) R 15" / 45" • 300 AEROBICO SUAVE • 4X50 BILATERAL (respirando cada 3) AEROBICO MEDIO. • 400 NADO CONTINUO CROLL. APROX 2.000 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 300 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 4 Y 5.	

	• NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 2X3X100 ESTILOS (ESPALDA, BRAZA. CROLL) r 30" • 400 NADO CONTINUO. • 6X100 AERO MEDIO PROGRESIVO (ULTIMOS 25m INTENSO) r 30" • 400 CONTINUO SUAVE. APROX. 2.700 m	
--	--	--

SEMANAS 5, 6 Y 7

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES Y JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 1, 2 Y 3 • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 4X50 PALAS AEROBICO MEDIO r 30" • 200 BRAZOS CON PULL. r 1' • 4X50 PIERNAS r 30" • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' • 4X50 PALAS AEROBICO MEDIO r 30" • 200 NADO CONTINUO SUAVE. • 8X25 AEROBICO MEDIO r 15" • 800 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' APROX. 2.800 m	EN ESTE PERIODO TRABAJAMOS LA FUERZA Y LA TECNICA, ES EL MOMENTO DE ASIMILARLA HACIENDO EL TRABAJO BIEN HECHO.
MARTES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 4 Y 5. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 6X50 PALAS AEROBICO MEDIO • 200 NADO CONTINUO • 6X50 PALAS AEROBICO MEDIO • 200 NADO CONTINUO. • 6X100 AERO MEDIO PROGRESIVO (ULTIMOS 25m FUERTE) r 30" • 800 CONTINUO SUAVE. APROX. 3.000 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 300 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 4 Y 5. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 3x4x25 (alternando punto muerto, brazo izquierdo, brazo derecho, piernas) R 15" / 45" • 200 NADO CONTINUO • 6X50 PALAS AEROBICO MEDIO • 200 NADO CONTINUO • 4X50 BILATERAL (respirando cada 3)	

	AEROBICO MEDIO. • 2X800 NADO CONTINUO CROLL. r 1' APROX 3.600 m	
--	---	--

SEMANAS 4 Y 8

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 1, 2. • NADO CONTINUO 1.000 AEROBICO. APROX. 1.400 m	SEMANAS DE DESCARGA
JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 300 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 3 Y 4. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 3x4x25 (alternando punto muerto, brazo izquierdo, brazo derecho, piernas) R 15" / 45" • 300 AEROBICO SUAVE • 4X50 BILATERAL (respirando cada 3) AEROBICO MEDIO. • 400 NADO CONTINUO CROLL. APROX 2.000 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 300 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 5. • NADO CONTINUO 2000 AEROBICO. APROX. 2.500 m	

PERIODO 2.- 27 ABRIL A 31 MAYO: 5 SEMANAS

DURANTE ESTE PERIODO ES IMPORTANTE METER TRABAJO DE FUERZA EN GIMNASIO AL MENOS 2 DIAS A LA SEMANA CON UNA TABLA DE CONDICION FISICA GENERAL.

SEMANAS: 9, 10, 11, 12

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 1 Y 2. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 2X200 PROGRESIVO r 30". • 200 BRAZOS CON PULL. r 1' • 4X100 AEROBICO MEDIO r 30". • 4X50 PIERNAS r 30" • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' • 6X50 PALAS r 30". • 200 SUAVE r 30". • 2X100 AEROBICO MEDIO r 30". • 800 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' APROX: 3.450 m	
MARTES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 2 Y 3. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 6X50 PALAS r 30". • 100 NADO CONTINUO • 2X3X50 ESTILOS (ESPALDA, BRAZA. CROLL) r 30" • 200 AEROBICO MEDIO r 45". • 100 NADO CONTINUO. • 10X25 AEROBICO INTENSO r 30" • 100 NADO CONTINUO • 3X100 AERO MEDIO PROGRESIVO (ULTIMOS 25m INTENSIVO) r 30" • 800 CONTINUO SUAVE. APROX. 3.200 m	
JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 4 Y 5. • 500 NADO CONTINUO • 100 AEROBICO INTENSO. • 100 AEROBICO RECUP. • 200 AEROBICO INTENSO. • 100 AEROBICO RECUP.	

	• 500 AEROBICO MEDIO. • 100 AEROBICO RECUP. • 200 AEROBICO INTENSO. • 100 AEROBICO RECUP. • 500 AEROBICO MEDIO. • 100 AEROBICO RECUP. • 100 AEROBICO INTENSO. • 800 NADO CONTINUO SUAVE APROX 4.150 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • NADO CONTINUO SUAVE EN EL MAR APROX. 4000 m. USAR NEOPRENO SI ES NECESARIO. HACER EJERCICIOS DE ORIENTACION TOMANDO REFERENCIAS EN LA COSTA.	

SEMANA 13

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 1 Y 2. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 2X200 PROGRESIVO r 30". • 200 BRAZOS CON PULL. r 1' • 2X100 AEROBICO MEDIO r 30". • 4X50 PIERNAS r 30" • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' • 6X50 PALAS r 30". • 200 SUAVE r 30". • 2X100 AEROBICO MEDIO r 30". • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' APROX. 2.650 m	SEMANA DE DESCARGA
JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 2 Y 3. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 6X50 PALAS r 30". • 100 NADO CONTINUO • 2X3X50 ESTILOS (ESPALDA, BRAZA. CROLL) r 30" • 200 AEROBICO MEDIO r 45". • 100 NADO CONTINUO. • 10X25 AEROBICO INTENSO r 30" • 100 NADO CONTINUO • 3X100 AERO MEDIO PROGRESIVO (ULTIMOS 25m INTENSIVO) r 30"	

	• 200 CONTINUO SUAVE. APROX. 2.600 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • NADO CONTINUO SUAVE EN EL MAR APROX. 2000 m. USAR NEOPRENO SI ES NECESARIO. • HACER EJERCICIOS DE ORIENTACION TOMANDO REFERENCIAS EN LA COSTA.	

PERIODO 3.- 1 DE JUNIO AL 19 JULIO: 7 SEMANAS

SEMANAS 14, 15, 16, 18 Y 19

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES (ALTERNAR 2 CADA SEMANA). • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 6X50 PALAS r 30". • 100 NADO CONTINUO • 2X3X50 ESTILOS (ESPALDA, BRAZA. CROLL) r 30" • 200 AEROBICO MEDIO r 45". • 100 NADO CONTINUO. • 10X25 AEROBICO INTENSO r 30" • 100 NADO CONTINUO • 3X100 AERO MEDIO PROGRESIVO (ULTIMOS 25m INTENSIVO) r 30" • 600 CONTINUO SUAVE. APROX. 3.000 m	
MARTES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • 4X1000 a RC r 1' APROX. 4.200 m	
JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 500 NADO CONTINUO SUAVE. • 10X25 MAX. TOLERANCIA r 30" (TOPE)	

	• 200 NADO SUAVE • 100 INTENSO • 200 NADO SUAVE • 200 INTENSO • 200 NADO SUAVE • 300 INTENSO • 200 NADO SUAVE • 400 INTENSO • 500 NADO SUAVE APROX. 3.000 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • NADO CONTINUO SUAVE EN EL MAR APROX. 4000 - 5000 m ALTERNANDO DE UN SABADO A OTRO. USAR NEOPRENO SI ES NECESARIO. HACER EJERCICIOS DE ORIENTACION TOMANDO REFERENCIAS EN LA COSTA.	

SEMANA 17

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 1 Y 2. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 2X200 PROGRESIVO r 30". • 200 BRAZOS CON PULL. r 1' • 2X100 AEROBICO MEDIO r 30". • 4X50 PIERNAS r 30" • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' • 6X50 PALAS r 30". • 200 SUAVE r 30". • 2X100 AEROBICO MEDIO r 30". • 200 NADO CONTINUO SUAVE. r 1' APROX. 2.650 m	SEMANA DE DESCARGA
JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • TECNICA BLOQUES 2 Y 3. • NADO CONTINUO 200 AEROBICO. • 6X50 PALAS r 30". • 100 NADO CONTINUO • 2X3X50 ESTILOS (ESPALDA, BRAZA. CROLL) r 30" • 200 AEROBICO MEDIO r 45". • 100 NADO CONTINUO. • 10X25 AEROBICO INTENSO r 30" • 100 NADO CONTINUO • 3X100 AERO MEDIO PROGRESIVO	

	(ULTIMOS 25m INTENSIVO) r 30" • 200 CONTINUO SUAVE. APROX. 2.600 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • NADO CONTINUO SUAVE EN EL MAR APROX. 2000 m. USAR NEOPRENO SI ES NECESARIO. HACER EJERCICIOS DE ORIENTACION TOMANDO REFERENCIAS EN LA COSTA.	

SEMANA 20

	ENTRENAMIENTO	OBSERVACIONES
LUNES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 200 NADO CONTINUO SUAVE. • 6X500 a RC r 1' APROX. 3.200 m	
JUEVES	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • CALENTAMIENTO EN EL AGUA 500 NADO CONTINUO SUAVE. • 200 NADO SUAVE • 100 INTENSO • 200 NADO SUAVE • 200 INTENSO • 300 NADO SUAVE • 300 INTENSO • 500 NADO SUAVE APROX. 2.300 m	
SABADO	• ESTIRAMIENTOS PREVIOS. 10' • 200 NADO CONTINUO SUAVE • 6X50 AEROBICO MEDIO r 30" • 200 NADO CONTINUO SUAVE. APROX 700 m.	
DOMINGO	COMPETICION TRAVESIA SANTA POLA - TABARCA	

METER ABDOMINALES Y LUMBARES Y ALGÚN EJERCICIO DE BRAZOS A DIARIO.

TÉCNICA DE NATACIÓN.

EL SIGUIENTE TRABAJO DE TECNICA ES PARA HACERLO ANTES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO. HAY 5 BLOQUES, CADA DIA HACEMOS UNO O DOS DE ESTOS BLOQUES A NO SER QUE QUERAMOS TRABAJAR ESPECIFICANTE LA TECNICA, EN ESE CASO HACEMOS UNO O DOS BLOQUES VARIAS VECES O BIEN VAMOS PASANDO POR TODOS LOS BLOQUES.

Para realizar el trabajo de técnica es necesario realizar los ejercicios con la mayor frescura muscular a fin de que se realicen perfectamente, esto supone que si es necesario ampliaremos los tiempos de recuperación.

En cada ejercicio y en cada brazada es necesario sentir todas y cada una de las fases, especialmente el agarre, la tracción y el empuje ya que éstas son las que nos ayudan a desplazarnos.

En los ejercicios en que hacemos algo mal el objetivo es fijarnos lo dificultoso que es el nado en esas condiciones.

Intercalados entre los ejercicios de técnica incluimos tramos de 25 m nadando Croll, es fundamental fijarse bien en aplicar lo que hemos trabajado para que haya una transferencia y se asimile bien el gesto. ANTES Y DESPUES DE LA SESION ESTIRAR FUERA DEL AGUA BIEN TODA LA MUSCULATURA.

TRABAJO DE TÉCNICA bloque 1.

- 25 m remada con los brazos estirados. (las manos se mueven girando como si hiciésemos un agujero en la tierra con ellas)
- 50 m punto muerto con tabla al frente y sin batir piernas.
- 50 m punto muerto sin tabla y sin batir piernas.
- 50 m aletas sintiendo trabajo de flexión del tobillo. Brazos al frente con tabla.
- 25 m alargando mucho los brazos para hacer un agarre lejano.
- 25 m haciendo el agarre por delante de la cara.
- 25 metros nado croll. **Recuperación 30" entre ejercicio.**

TRABAJO DE TÉCNICA bloque 2.

- 25 m remadas con los brazos en posición como si hiciésemos fondos en el suelo manos hacia abajo.
- 25 m pala brazo izd. Con pull-boy piernas sin batir.
- 25 m pala brazo drch. Con pull-boy piernas sin batir.
- 50 m piernas con tabla sintiendo tobillo.
- 25 metros nado croll. **Recuperación 30" entre ejercicio.**

TRABAJO DE TÉCNICA bloque 3.

- 25 m brazo izd. Piernas batiendo y drch. Extendido.
- 25 m brazo drch. Piernas batiendo y izd. Extendido.
- 25 m aletas doblando mucho rodillas, brazos en tabla extendidos.
- 25 m aletas batido normal de piernas, brazos extendidos sin tabla.
- 25 m nado con puños cerrados.
- 25 m nado con dedos separados, manos abiertas.
- 50 metros nado croll. **Recuperación 30" entre ejercicio.**

TRABAJO DE TÉCNICA bloque 4.

- 25 m remadas con las manos en la zona de empuje.
- 25 m exagerando rolido con tirón muy profundo.
- 25 m nado croll con batida de piernas de 2 tiempos.
- 25 m nado croll con batida de piernas de 4 tiempos.
- 25 m nado croll con batida de piernas de 6 tiempos.
- 50 m nado con recobro submarino (sin sacar brazos del agua).
- 25 metros nado croll. **Recuperación 30" entre ejercicio.**

TRABAJO DE TÉCNICA bloque 5.

- 50 m acabando empuje tocando muslo.
- 50 m piernas con tabla por delante.
- 25 m respiración bilateral cada 3 brazadas.
- 25 m respiración bilateral cada 4 brazadas.
- 25 m respiración sacando cabeza adelante cada 4 brazadas.
- 25 metros nado croll. **Recuperación 30" entre ejercicio.**