

NATACION SEVILLA MASTER

PERIODO COMPETICION

CICLO 7 - 2017

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

SEM 35	1	400 CALENTAMIENTO ++ 1X300 PALAS RITMO MEDIO D/30++ 10X50 ALEGRE saliendo cada minuto SIN PALAS D/30 ++ 1X300 PALAS RITMO MEDIO D/30++ 5 X 100 FUERTE SIN PALAS D/30++ 100 SUAVE	SESION GIMNASIO (antes del entrenamiento)
	2	400 CALENTAMIENTO VARIANDO ESTILOS ++ TODO CON PULL (1X200 COMODO ALARGANDO BRAZADA + 2X100 FF D/50'') X 3 ++ 100 SUAVE.	
	3	8X100 (IMPARES ESTILOS- PARES CROL) D/20 ++ 8X100 D/20'' CROL RITMO MEDIO ++ 100S ++ 12X50 (IMPARES ESTILOS- PARES PM TECNICA D/15 ++ INTERVAL FUERTE 20X50 D/10 SIEMPRE MANTENIENDO UN RITMO FUERTE Y DESCANSO CORTO DE 15" (SALIENDO COMO MÁXIMO CADA 1') ++ 100S	SESION GIMNASIO (antes del entrenamiento)
	4	opcional 2000 metros nado continuo aguas abiertas.	

OBSERVACIONES : SEMANA DE CARGA

TRABAJO COMPLEMENTARIO

NOMENCALTURA : PE = PRIMER ESTILO - M =RITMO MEDIO - F = RITMO FUERTE