

NATACION SEVILLA MASTER C.D.

PERIODO AGUAS ABIERTAS

CICLO- 2 -2018

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

SEM 45 del 9 al 15 de JUL	1	400 CALENTAMIENTO VARIANDO ESTILOS ++6X100 D/25 '' ALETAS (1º -50 PIES -50 CROL + 2º TECNICA (25 BI-25BD-50PM) X 2 VECES) ++ INTERVAL PROGRESIVO MANTENIENDO SIEMPRE EL DESCANSO DE 30 SEGUNDOS : 1X400 RITMO COMODO D/30++2X200 RITMO ALEGRE D/30++4X100 RITMO FUERTE D/30 ++ 8X50 RITMO MUY FUERTE D/30++100S	AGUAS ABIERTAS
	2	400 CALENTAMIENTO VARIANDO ESTILOS ++ 3X200 ALETAS (50P-50PMDOUBLE -50P-50PM NORMAL) D/15++ 2X500 ALETAS (CROL CONTINUO VARIANDO RESP 100BIL- 100 CADA 4- 50 NORMAL CADA 2 X 2 VECES CONTINUO SIN PARAR RITMO COMODO) ++ 18X100 INTERVAL MEDIO (4 PALAS D/ 20 - 2 SIN PALAS D/30 X 3) ++ 200S	ESTE ENTRENAMIENTO PARA ACABARLO ENTERO HAY QUE EMPEZAR A 20:45 ,MAX.
	3	400 CALENTAMIENTO VARIANDO ESTILOS ++ 3X800 D/2'(1ª ALETAS 100 PM - 50 PM - 50 PIES X 4 CONT ++ 2ª PALAS CONTINUO RITMO MEDIO ++ 3ª 20X50 INTERVAL VARIABLE (3 FUERTE- 1 SUAVE D/ 15) ++ 100S	AGUAS ABIERTAS
	4	OPCIONAL : 3X 15´ D/2´ NADO CONTINUO ALEGRE AGUAS ABIERTAS (RIO, PLAYA, GRAVERAS, ETC)	

OBSERVACIONES : ENTRENAMIENTO EN TIRO DE LINEA

TRABAJO COMPLEMENTARIO

NOMENCALTURA : ESTILOS (C- crol, B- braza, M-mariposa, E-espalda),(P-pies), (PE primer estilo), (BILATERAL, respirando cada 3 brazadas), (D/15'' =descanso de 15 segundos o lo que indique.)