

NATACION SEVILLA MASTER C.D.

PERIODO COMPETICIÓN

CICLO 1 -2019

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

SEM 21 del 21 al 27 ENE.	1	400 CALENTAMIENTO VARIADO++ 6X100 D/30'' ALETAS(todo al 60-70%1ª ESPALDA- 2ª 50 MARIPOSA 50 CROL - 3º CROL - TODO X2) ++ 12X 50M D/45'' 25 METROS (IMPARES PRIMER ESTILO- PARES CROL) salidas fuertes pero no a tope, CENTRADOS EN BUENA TÉCNICA resto del 50 soltar crol cómodo++ 2X200 D/1' CROL ALETAS CÓMODO ++ 2X50 PRIMER ESTILO A TOPE D/1,30'' ++ 200 SUAVE.	BAÑADOR NORMAL
	2	400 CALENTAMIENTO ++ 4XSALIDAS MARIPA A TOPE 15M resto al 50 soltar D/30'' ++ 200 PULL CÓMODO SOLTAR ++ 4XSALIDAS CROL A TOPE 15M resto al 50 soltar D/30'' ++ 200 PULL CÓMODO SOLTAR ++ 6 X 50 A TOPE D/2' ++ 200 pull suave ++ 4X50 D/1,30'' CROL O MARIPOSA A TOPE (HACER VIRAJE Y BUEN SUBACUATICO RESTO SOLTAR) ++ 200 SUAVE.	VELOCIDAD MARTES
	2	400 CALENTAMIENTO ++ PRUEBAS MAS DE 200 M -- 3X200 CROL RITMO G-1 (2,30''-2,35'') G-2 (3,10''-3,15'') D/1,30' ++ 1X200 PALAS COMODOS D/1' ++ 4X100 CROL RITMO FUERTE G-1 (1,12'' O MENOS D/1,30'') G-2 (1,30'' O MENOS D/1,30'') ++ 200S VARIANTE ESTILOS 4X100 PRIMER ESTILO FUERTE	PRUEBAS + DE 200M MARTES
	3	399 CALENTAMIENTO ++ 6 X 50 PALAS COMODO D/30'' ++ 4x100 PRIMER ESTILO O ESTILOS D/20'' RITMO COMPETICION ++ 200 pies variados + 4 x 50 RITMO COMPETICIÓN D/1,30'' (2-ESTILO- 2 CROL)+ 200 PULL COMODOS SUAVE	BAÑADOR NORMAL
	4	CAMPEONATO DE ANDALUCIA - TORRE DEL MAR	

DIFERENTE ENTRENO PARA EL MARTES

TRABAJO COMPLEMENTARIO : SE RECOMIENDA SESIÓN DE GIMNASIO 2 VECES A LA SEMANA, TOCANDO TODOS LOS GRUPOS

MUSCULARES

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.)