

NATACION SEVILLA MASTER C.D.

PERIODO BASE 2

CICLO 2 -2019

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

SEM 29 del 18 al 24 MAR.	1	CALENTAMIENTO + ALETAS - 8 X100 R- CÓMODO (IMPARES ESTILOS CÓMODO- PARES 50 PIES - 50 CROL) D/15 + 15X100 D/15'' RITMO MEDIO G-1 -1,20 -22'' G-2 -1,35-38'' (2 CON TUBA- 1 SIN TUBA) sin bañador de carga ++200 SUAVE.	<i>BAÑADOR DE CARGA O BERMUDA</i>
	2	CALENTAMIENTO VARIANDO ESTILOS SUAVE (50C-25E-25B X 8) ++ 4X100 "TUBA" SNORKEL - (25P-50PUÑOS CERRADOS-25C) D/20 ++(1X400 PALAS BILATERAL RITMO COMODO ++ 2X200 PALA DCH Y ALETA IZQUIERDA + 2 X 200 AL REVES ANTERIOR + 4X100 D/ 15'' ALT + PAL R-) X 2 VECES TODO ++ 6X50 D/30 (IMPARES FUERTE- PARES SUAVE) ++ 100 SUAVE	<i>BAÑADOR DE CARGA O BERMUDA</i>
	3	1X400 VARIANDO ESTILOS (25C-25E-25C-25B X4) ++ 3X500 D/ 1' (1ª ALETAS 50P-50C X 5 ++ 2ª 5X100 PALAS RITMO FUERTE D/20'' ++ 3ª CROL CONTINUO haciendo 50 fuerte, 50 cómodo ++ 12x50 D/35'' (PRIMER ESTILO) ++ 100 SUAVE FINAL	<i>BAÑADOR NORMAL</i>
	4	8X500 (IMPAR PALAS RITMO COMODO- PAR 5X100 G1 A 1,15-17'' SALIENDO CADA 2'- G2 A 1,35-38'' SALIENDO CADA 2,20'') ++ 200 SUAVE -- OPCIONAL 50'AGUAS ABIERTAS (Quién pueda y este en la playa o quiera le vendría muy bien)	<i>ENTRENO FONDO AERÓBICO</i>

PERIODO BASE 2 ENTRENOS AERÓBICOS A UMBRAL

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.)