

NATACION SEVILLA MASTER C.D.

PRETEMPORADA

CICLO 1 - 2019

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

| | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|
| 4ª SEM del 23 al 29 SEP 2019 | 1 | CALENTAMIENTO ++ 10X50 D/20'' (2: 25E-25C ++ 2: 25B-25C ++ 1: 25 MARIPOSA- 25 CROL) X 2 VECES ++6X200 ALETAS (IMPARES 50 PIES CROL /50 PUÑOS CERRADOS /50 PIES ESPALDA /50 CROL - PARES CROL RITMO PROGRESIVO DE M A F RESPIRANDO CADA 4 BRAZADAS) D/30 ++ A PARTIR DE AQUÍ SIN BAÑADOR DE CARGA 8X 100 (RITMO MEDIO) D/15'' (IMPAR PALAS - PAR SIN) ++ 100S | <i>comenzamos a utilizar esta semana BAÑADOR DE PLAYA O BERMUDAS</i> |
| | 2 | TODO CON BERMUDAS ++CALENTAMIENTO ++ 4X100 (50C-25E-25B X4) D/ 15 ++ 5X400 D/1' (1ª(8 X50 D/ 15'' RITM DE 100M) - 2ª 4X100 (50 PIES /50 CROL) - 1 ALETAS OTRA SIN - 3ª PALAS + PULL CROL RITMO CÓMODO RESPIRANDO CADA 4 - 4ª ALETAS ESTILOS - 5ª CROL CONTINUO) ++ 100S | <i>Recordar la recomendación es utilizar un bañador de playa o algo que coja mucho agua, no se trata de un bañador de carga.</i> |
| | 3 | CALENTAMIENTO ++ 8X50 (1ª CROL-2ª ESPALDA-3ª CROL- 4ª BRAZA...) D/15++8X200 D/20'' CROL RITMO MEDIO (INTERCAMBIO DE PALAS Y ALETAS 1-2 / 3 SERIE ALETAS + PALAS FUERTE /4ª SUAVE ESTILOS) ++100S++ 4X100 "TUBA" (25 PIES- 25 PM- 25 PIES - 25 PM DOBLE) D/20'' ++ 12X50 (25F-25L) D/20'' ++ 100S | BAÑADOR NORMAL |
| | 4 | CALENTAMIENTO ++8X50 (25 MARIPOSA- 25 CROL) D/20 ++ 6X300 D/ 1''((1ª 100 PM 336-50 CROL X 2 ++ 2ª 50 PIES - 50 PUÑOS - 50 CROL X 2 ++ 3ª -ALETAS 3X100 ESTILOS D/30'') TODO 2 VECES) ++100 S ++ 16X50 (25 F- 25L) D/40'' SALIENDO DESDE ARRIBA "POYETE" ++ 100 SUAVE | ENTRENO DEL SÁBADO |

OBSERVACIONES : ULTIMA SEMANA DE PRETEMPORADA / SEGUIMOS INDICACIONES SOBRE RITMO.

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

MUSCULARES

NOMENCALTURA : TÉCNICA (SC-sculling , PÑ- puños, REC- recobro sub, ESTILOS) - (C- crol, B- braza, M-mariposa, E-espalda),(P-pies), (BILATERAL, respirando cada 3 brazadas), (D/15'' =descanso de 15 segundos o lo que indique.)