

NATACION SEVILLA MASTER C.D.

PERIODO BASE 1

CICLO 1 - 2019

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

6ª SEM 7 - 13 OCT 2019	1	<p>TODO CON BERMUDAS CALENTAMIENTO ++ 6X100 (2 ESTILOS - 1 DE CROL X 2 VECES) D/15 ++ 12X50 "TUBA" (1ª PIES-2ª PUÑOS CERRADOS-3ª CROL X 4) D/ 15 ++ 2x400 (UNA ALETAS - OTRA PALAS - RITM CÓMODO) ++100S ++ 12X50 (3: 25 ESPALDA SUAVE- 25 CROL FUERTE ++ 3: 25 CABEZA FUERA SUAVE- 25 CROL FUERTE X DOS VECES TODO) D/20 ++ 100S</p>	<p>TODO CON BAÑADOR - BERMUDA O SIMILAR QUE TENGA BOLSILLO</p>
	2	<p>4X100 (50C-25E-25B X4) D/20 ++ 10x200 D/30''(1ª CROL RITMO COMODO - 2ª ALETAS 50 PIES CROL+50 PM - 3ª PRIMER ESTILO - 4ª PALAS PULL PROGRESIVO -5ª 2X100 PRIMER ESTILO) TODO X 2 VECES ++ A PARTIR DE AQUÍ SIN BERMUDAS 5X 100 D/15'' RITMO PROGRESIVO DE MED A FUERTE) ++ 100S</p>	<p><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></p>
	3	<p>CALENTAMIENTO ++ 10X50 (IMPARES PIES- PARES CROL) D/15'' ++ 6 X200 ALETAS D/20 (ALETAS+ PALAS INTERCAMBIADAS (1ª PALA DCH + ALETA IZQ - 2ª AL REVES-- 3ª PALAS Y ALETAS) ++ 12X100 (2 PALAS+ PULL - 2 SIN) CROL F D/ 30'' ++ 200S</p>	<p>BAÑADOR NORMAL</p>
	4	<p>400 CALENTAMIENTO VARIANDO ESTILOS ++ 9X100 D/20 TODO ALETAS (3: 50 PIES CROL- 50 CROL ++ 3:100 PM 336 ++ 3: 50 EJERCICIO RECOBRO- 50 NORMAL X 2) ++ 3X300 D/20 CON PALAS VARIANDO RESPIRACION (100 BILATERAL- 100 CADA 4 - 100 CADA 5) ++ 100S ++4X50 (25 CABEZA FUERA SUAVE LEVANTADO CODOS- 25 CROL FUERTE NORMAL) D/20 ++ 100S ++ 15 X 100 CROL RITMO - F D/1' ++ 200 SUAVE</p>	<p>ENTRENO DEL SÁBADO</p>

OBSERVACIONES :

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.)