

NATACION SEVILLA MASTER C.D.

P. AGUAS ABIERTAS

CICLO 3 - 2020

ENTRENAMIENTO NATACIÓN

SEM del 13 al 19 JUL 2020	1	CALENTAMIENTO + 2X100 (50 TECN SCULLING- 50 CROL X 2) D/15+ 2X100 (50 PIES - 50 CROL) D/15+2X100 (50TECN RECOBRO- 50 CROL) D/15)++12 X100 (2 RIT MEDIO PALAS -1 CROL RITMO ALEGRE) D/20'' ++ 1X500 CROL CONT ++ 100 SOLTAR	EMPEZAMOS A METER RITMOS DE NADO (estos ritmos son orientativos o de referencia)
	2	400 VARIANDO ESTILOS (50C-50E-50C-50B X 2) D/30++ 6X100 D/20'' (25 PRIMER ESTILO FUERTE) ++ 6 X 50 CROL RITMO PROG ACABANDO FUERTE D/20'')++ 12X100 D/30'' (RITMOS CALLE 1/ 1,18-20'' - CALLE 2 / 1,32-35'')++ 100S	
	3	CALENTAMIENTO ++ 6 X200 ALETAS D/20 (ALETAS+ PALAS INTERCAMBIADAS (1ª PALA DCH + ALETA IZQ - 2ª AL REVES-- 3ª PALAS Y ALETAS) ++ 20X100 (2 PALAS+ PULL ritmo cómodo D/20'' - 2 SIN PALAS CROL F D/ 30'' (RITMOS CALLE 1/ 1,18-20'' - CALLE 2 / 1,32-35'') ++ 200S	
	4	NADO CONTINUO: 2X30' ritmo cómodo que se pueda mantener de forma holgada.	

AGUAS ABIERTAS

OBSERVACIONES : YA TODO EL MUNDO ESTA COGIENDO RITMO Y ESTÁ ENTRENANDO DE FORMA ASIDUA, NO OLVIDAR EL TRABAJO DE FUERZA.

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), (BILATERAL, respirando cada 3 brazadas), (D/15'' =descanso de 15 segundos o lo que indique.)