

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	22 al 28 de septiembre	SESIÓN/SEMANA	1/4
OBJETIVO	Brazada con codo alto y fuerte. Pies continuos. Transferencia a la velocidad		
MATERIAL	tubo aletas.		
EJERCICIO	ENFOQUE		
300 Calentamiento libre 200 remadas con tubo. 25 frontal 25 medio 25 remada final 25 recobro acuatico. Enfoque en mantener codo alto. 300 respirando cada 3-5-7 (en el mismo 25)			
4x100 técnica crol. 1. y 3. 25 puños cerrado+25 punto muerto. Foco: Hacer un impulso con codo alto 2. y 4. 75 punto muerto con palas+25 atope. Foco. salir con el brazo fuerte y codo alto. Antes de salir el brazo alargar un poco el cuerpo. 200 nado crol continuo. Maxima intensidad sin perder tecnica 4x100 pies aletas. - 25 pies subacuatico mariposa. la ondulacion de la patada sale desde el pecho. Brazos en flecha - 25 pies espalda roldo. Boca arriba brazos a lo largo del cuerpo y mientras se da pierna se gira el cuerpo sin girar la cabeza. - 25 pies crol con brazos en flecha - 25 brazos crol camara lenta pies fuertes y fluidos. 200 crol pies fuerte 4x25 crol cada minuto. 12,5 maxima intensidad 12,5 suave. Intensidad desde el deslizamiento y las 3-5 primeras brazadas			

ALHAURÍN DE LA TORRE



diseñado por un humano

no por IA

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	22 al 28 de septiembre	SESION/SEMANA	2/4
OBJETIVO	Entrenamiento intenso con muchos descanso. Transferir toda la tecnica del mes a la velocidad.		
MATERIAL	palas, tabla, tubo,		
EJERCICIO	ENFOQUE		
TRABAJO ESTILOS	3x200 1. Calentamiento libre 2. 25 crol 25 espalda 3. palas crol 2x50 Crol progresivo 2x100 Crol con palas. 25 1 brazo, 25 el otro, 25 punto muerto 25 normal. foco: Brazada sale fuerte con el codo alto e impulsa el rolido. Intensidad al comenzar la brazada para imprimir aceleracion. 2x50 Crol fuerte descansando 1 minuto. 5 minutos de descanso 2x50 Pies Crol con tabla y tubo. Foco: tension desde la cadera y movimiento continuo. 2x100 25 crol pie fuerte 50 lateral 25 crol pies fuerte 2x50 Pies crol con tubo y sin tabla. Maxima intensidad. 5 minutos de descanso 4x25 Crol Regresivo cada 45. Salida fuerte con deslizamiento hasta la mitad. 4x50 cada 1:30 estilos 1 cada estilo. 4x25 Crol Fuerte cada minuto. máxima intensidad. • SI SOBRA TIEMPO Y GANAS PRACTICAR SALIDAS Y PRIMERAS BRAZADAS DEL ESTILO QUE QUIERAS.		



diseñado por un humano

no por IA

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	22 al 28 de septiembre	SESIÓN/SEMANA	3/4
OBJETIVO	Trabajar técnica crol espalda y braza. Empezar a meter los estilos		
MATERIAL	Palas, Pull		
EJERCICIO	ENFOQUE		
3x750 1. 250 Calentamiento libre 5x50 Técnica crol. con tubo 1) Remadas frontal. Mantener el codo alto al iniciar la brazada. 2) Puños cerrados. Sentir el empuje con el antebrazo. 3) Punto Muerto. Enfoque en estirar mucho la brazada antes de salir y levantar el codo. 4) Pies crol brazos en flecha. foco en mantener la cadera alta y en hacer un batido continuo 5) Crol contando brazadas. intentar dar el mínimo de brazadas posibles 250 crol con palas. Enfoque en mantener codo alto y hacer una aceleración del brazo al empezar la brazada 2. 250 Espalda con deslizamientos largos y exagerando el rolido 5x50 Técnica de espalda. 1) 25 con cada brazo. El brazo pasivo va pegado al cuerpo y acompaña al rolido. Enfoque al entrar hacer arrastrar agua como si se arrastrara de la corchera. 2) Punto muerto. Enfoque en el rolido y en el codo alto al hacer el empuje. 3) Pies espalda con brazos en flecha. enfoque en la pataca continua desde la cadera. 4) Espalda con los puños cerrados. Enfoque en un impulso con el antebrazo más que con la mano 5) Espalda normal. Enfoque en el recobro. sale la mano con el pulgar primero del codo estirado y entra el meñique primero. 10x25 Espalda progresivo. Enfoque en un deslizamiento largo y en terminar fuerte. Ideal para empezar a probar la pinza de nariz 3. 250 Braza continua 5x50 técnica braza. 1) 25 braza subacuática 25 normal. Foco en hacer la brazada con el codo alto 2) 50 braza con pies de crol. Foco en la brazada con el codo alto.			



diseñado por un humano

no por IA

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

- 3) **Pies de braza.** Foco en hacer una pasada amplia.
 - 4) **2 brazadas de braza por cada patada.** Foco en la brazada
 - 5) **Brazos de braza con pull y tubo.** foco en brazada con codo alto
- 250 Braza 25 deslizando mucho 25 normal:** foco en la posición del deslizamiento tras cada brazada.

CLUB NATACIÓN



ALHAURÍN DE LA TORRE



diseñado por un humano

no por IA