

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	29 de septiembre al 5 de octubre	SESIÓN/SEMANA	1/5
OBJETIVO	CROL. Transferencia de la técnica de crol a la velocidad ESPALDA: técnica básica de posicionamiento de cuerpo, rolido, piernas y brazada BLOQUE VELOCIDAD: series cortas con mucho descanso.		
MATERIAL	tubo palas y aletas.		
200 calentamiento libre			
4x100 TÉCNICA DE CROL CON TUBO			
1. 25 crol puños cerrados 25 remada frontaL (Enfoque en mantener el codo alto y empujar con el antebrazo)			
2. 25 punto muerto 25 recobro acuático (Enfoque en alargar mucho la brazada desde alante y estirarse mucho hacia delante)			
3. 25 remada media 25 con un brazo (Enfoque en mantener el codo alto)			
4. 25 contando brazadas 25 máxima velocidad sin perder la técnica. (codo alto al hacer la brazada y el otro brazo se mantiene muy adelantado)			
200 CROL PROGRESIVO CON PALAS CADA 100. Foco en mantener el codo alto y hacer un impulso fuerte.			
8x50 TÉCNICA ESPALDA (ideal sin aletas pero si se hunden mucho las piernas/cuerpo mejor hacer un batido suave con aletas para enfocar más en la técnica de la brazada)			
1. Espalda con un brazo (foco en mantener el codo alto y en el rolido)			
2. Espalda 6 patadas (hago 6 patada por cada brazada. mientras hago las patadas me mantengo con un brazo delante y otro abajo)			
3. Espalda doble (enfoco en hacer un buen impulso medio con el codo alto)			
4. Espalda puños cerrados (foco en mantener un impulso desde el antebrazo no solo de la mano)			
5. Espalda remada final (foco en hacer una remada fuerte y combinarlo con el rolido)			
6. Punto Muerto espalda abajo (foco en hacer un rolido exagerado y en meter primero el dedo meñique)			
7. espalda contando brazadas (foco en una brazada eficiente)			
8. Espalda fuerte sin perder la técnica. (intentando hacer todo lo anterior)			
200 pies espalda con aletas brazos en flecha (Foco en hacer un batido continuo desde la cadera)			
8x25 1 crol 1 espalda. cada minuto (Salida y primeras brazadas muy fuertes, último 12,5 suave)			
8x50 CROL. 12,5+25+12,5. (12,5 nado muy técnico+25 fuerte con viraje y deslizamiento fuerte+12,5 suave. descanso 30 segundos)			



diseñado por un humano
no por IA

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	29 de septiembre al 5 de octubre	SESIÓN/SEMANA	2/5
OBJETIVO	CROL. Transferencia de la técnica de crol a la velocidad ESPALDA: técnica básica de posicionamiento de cuerpo, rolido, piernas y brazada BLOQUE VELOCIDAD: series cortas con mucho descanso.		
MATERIAL	TUBO Y ALETAS		
4x100 1 CROL 1 ESTILOS. MUY TÉCNICO SIN VELOCIDAD. 3X(100m crol +2 x 50 espalda): 100 TÉCNICA CROL (TUBO OPCIONAL) + 2 X 50 TÉCNICA ESPALDA (ALETAS OPCIONAL) 1. CROL. 25 remada frontal 25 Punto muerto con pausa. ESPALDA. 1 espalda doble 2. 25 con cada brazo. 2. CROL. 25 con un brazo 25 recobro acuático. ESPALDA. 1. espalda doble 2. puños cerrados 3. 100 crol poca velocidad y mucha técnica. Como cámara lenta pero más fluida. ESPALDA. 1 contando brazadas. 2. Eficiente (máxima velocidad con maxima tecnica) 8x50 PIES ESPALDA CON ALETAS. 25 pies espalda con brazos en fecha 25 pies espalda con brazos abajo exagerando el rolido. Foco en hacer una patada fluida saliendo desde la cadera. 4x25 PROGRESIVOS EN EL 25. 1 CROL 1 ESPALDA 30” DESCANSO 2x50 PROGRESIVOS EN EL 50 1 CROL 1 ESPALDA 30” DESCANSO 100 CROL FUERTE. 2 MINUTOS DE DESCANSO 2 x 50 CROL FUERTE MÁXIMA INTENSIDAD. CADA 2 MINUTOS enfoque en no perder velocidad con el viraje 4x25 CROL FUERTE MÁXIMA INTENSIDAD CADA MINUTO enfoque en hacer una salida potente. 8x25 VIRAJE DE CROL. Salida desde la mitad de la piscina. Tras el volteo me posiciono bien en la pared y me impulso fuerte con los brazos en flecha, no doy patada ni brazada. intentar llegar lo más lejos posible. Intentar perder la mínima velocidad que traía en el primer 12,5. 100 CROL CON VIRAJES. Transferencia del ejercicio anterior a un nado continuo			

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	29 de septiembre al 5 de octubre	SESIÓN/SEMANA	3/5
OBJETIVO	CROL. Transferencia de la técnica de crol a la velocidad ESPALDA: técnica básica de posicionamiento de cuerpo, rolido, piernas y brazada BLOQUE VELOCIDAD: series cortas con mucho descanso.		
MATERIAL	tubo aletas.		
2x200. 1 CROL. 2. TÉCNICA DE CROL (25 con cada brazo, 25 recobro acuatico, 25 punto muerto x2) 8x50 TÉCNICA DE ESPALDA 1-2. 25 CON UN BRAZO 25 CON EL OTRO (Enfoque en mantener el codo alto al realizar la brazada) 3-4 25 ESPALDA PIES MARIPOSA 25 ESPALDA DOBLE (Enfoque en hacer una brazada por cada patada) 5-6 25 ESPALDA PUÑOS CERRADOS 25 ESPALDA NORMAL (impulso con el antebrazo en ambos 25s) 7-8 25 PUNTO MUERTO 25 CÁMARA LENTA (enfoco en el rolido) 8x25 ESPALDA MÁXIMA INTENSIDAD CON LA MEJOR TÉCNICA POSIBLE CADA 1 MINUTO (intentando transferir lo maximo de los ejercicios anteriores) 2X25 25 PIES CROL CON TUBO Dejamos el tubo en esta pared para el proximo ejercicio) 25 PIES ESPALDA 4x100 PIES CON ALETAS 100 CROL 100 ESPALDA 1-3 PIES CROL. 25 SUBACUÁTICO (patada sale desde el pecho)+50 PIES CROL BRAZOS EN FLECHA CON TUBO (patada fluida y desde la cadera) +25 CÁMARA LENTA (patada fluida y coordinarla con el rolido) 2-4 PIES ESPALDA 25 SUBACUÁTICO (patada sale desde el pecho)+50 PIES ESPALDA EXAGERANDO EL ROLIDO (Patada fluida desde la cadera)+25 ESPALDA CÁMARA LENTA °(transferir el roido anterior a los brazos) 200 NADO SUAVE LIBRE 8X12,5. 2 CROL 2 ESPALDA ATOPE. PRACTICANDO DESLIZAMIENTO Y LLEGADAS CADA 30” 8X25 DESDE LA MITAD AL 80%. 2 CROL 2 ESPALDA CADA MINUTO (viraje y deslizamiento a maxima intensidad) 8X50 4 ESPALDA 4 CROL PROGRESIVO EN EL 50			



diseñado por un humano

no por IA