

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	6 al 12 de octubre	SESIÓN/SEMANA	1/6
OBJETIVO	CROL. Pies crol y transferencia a la velocidad y al deslizamiento ESPALDA. trabajo de tecnica y posicionamiento corporal SALIDAS. Tecnica de salida de crol y braza		
MATERIAL	TUBO+PALAS+ALETAS.		
BLOQUE CROL: 200 CROL EFICIENTE 25 Contando brazadas 25 estirando el brazo lo máximo posible antes de empezar el tirón 8X50 TÉCNICA 1-2 TUBO. 25 CON UN BRAZO 25 CON EL OTRO (Enfoque en estirar mucho el brazo hacia delante antes de iniciar la brazada) 3-4 TUBO. 25 REMADA FRONTAL 25 PUNTO MUERTO. (Mismo enfoque anterior y mantener codo alto) 5-6 ALETAS TUBO. 25 PIES CROL BRAZOS EN FECHA 25 CÁMARA LENTA (enfoco en hacer un batido de piernas desde la cadera y fluido) 7-8 ALETAS NO TUBO. 50 CROL PIES FUERTE (CON DESLIZAMIENTO HASTA LA MITAD COMO MÍNIMO) 8X25 PALAS CADA 1' PROGRESIVA DE LA 1 A LA 4 (primera serie muy tecnica y despeus intentar mantener la técnica aumentando la velocidad. 2 X 50 CADA 1:30 12,5 TÉCNICO 25 A TOPE+12,5 TÉCNICO 100 CROL TOMA DE TIEMPO CON SALIDAS DESDE PODIUM 5 MINUTOS DESCANSO BLOQUE ESPALDA 200 ESPALDA EFICIENTE 25 25 contando brazadas 25 estirando el brazo lo maximo posible antes de empezar el tirón. 8X50 TECNICA 1-2 25 CON CADA BRAZO. Enfoque en hacer una brazada amplia y un impulso con el codo alto. 3-4 25 ESPALDA CADA 3 PATADAS+25 PUNTO MUERTO BRAZOS ABAJO. estirar mucho el brazo y hacer un impulso con codo alto en el cambio de brazos. 5-6 ALETAS. 25 PIES ESPALDA BRAZOS EN FECHA 25 ESPALDA CÁMARA LENTA (batido desde la cadera y fluido) 7-8 ESPALDA ALETAS PIES FUERTES CON DESLIZAMIENTO HASTA LA MITAD COMO MÍNIMO 8X25 PALAS CADA 1' PROGRESIVAS DE LA 1 A LA 4 (primera serie muy tecnica y despeus intentar mantener la técnica aumentando la velocidad.) 2X50 CADA 1:30 12,5 TECNICO+25 ATOPE+12,5 TECNICO 100 ESPALDA MÁXIMA INTENSIDAD TOMA DE TIEMPO			



diseñado por un humano
no por IA

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	6 al 12 de octubre	SESIÓN/SEMANA	2/6
MATERIAL	TUBO Y TABLA ALETAS.		
150 CROL+50 ESPALDA+50 BRAZA+150 CROL.			
4x100 TÉCNICA ESPALDA CON ALETAS.			
1. 25 Espalda punto muerto brazos arriba. 25 normal. Brazos perpendicular al cuerpo mirando al techo. enfoque en la cadera alta			
2. 25 espalda pies de mariposa 25 normal. Enfoque en el ritmo de brazadas, 1 brazada cada patada de mp.			
3. 3 brazadas fuertes y mantengo 6 patadas. 3 brazadas muy fuerte y me quedo con un brazo arriba y el otro abajo durante 6 patadas.			
4. 25 espalda cámara lenta 25 normal enfoque en el rolido			
8x50 TÉCNICA BRAZA			
1-2 BRAZA CON PULL Y TUBO. Enfoque solamente en la brazada, tener el codo alto en el empuje y volver con los brazos por debajo de pecho.			
3-4 25 CON CADA BRAZO CON PULL Y TUBO El otro brazo se mantiene delante. Enfoque en realizar una brazada con el codo alto y un buen impulso			
5-6 1 BRAZA CON 1 BRAZO 1 CON EL OTRO 1 CON LOS DOS. Hacemos una brazada con un brazo, la siguiente con el otro y la tercera con los dos. Enfoque en llevar el codo alto al hacer la brazada.			
7-8 2 PATADAS POR 1 BRAZADA. Enfoque en estar estirado completamente al realizar las patadas			
4X100			
1- 3 PIES. 50 PIES BRAZA CON TABLA (TUBO OPCIONAL Y RECOMENDABLE) 50 PIES BRAZA DE SPALDA MANOS ABAJO. foco en hacer una patada amplia. los talones tienen que tocar las manos en el segundo 50 (espalda)			
2-4 100 BRAZA EFICIENTE. foco en estirar mucho y hacer brazadas amplias.			
2X(2 X 50+100) DESCANSANDO 30 SEGUNDOS.			
50 ESPALDA FUERTE (SIN PERDER LA TÉCNICA)			
50 BRAZA FUERTE SIN PERDER LA TÉCNICA			
100 CROL A TOPE			



diseñado por un humano
no por IA

PLANIFICACIÓN TEMPORADA INVIERNO 2025/2026

FECHA	6 al 12 de octubre	SESIÓN/SEMANA	3/6
OBJETIVO	CROL. Pies crol y transferencia a la velocidad y al deslizamiento BRAZA. trabajo de tecnica y velocidad SALIDAS. Tecnica de salida de crol y braza		
MATERIAL	palas, pull tubo.		
150 CROL 50 ESPALD 50 BRAZA 50 CROL 4X50 TÉCNICA CROL 1. 25 Remada frontal 25 punto muerto Foco en codo alto y brazada acelerada. 2, Puños cerrados foco en un impulso desde el antebrazo llevando el codo alto. 3. 25 con cada brazo foco en codo alto y en llevar el brazo muy adelantado. 4. Respirando cada 3-5-7 en el mismo 25. Foco en mantener una brazada eficiente con codo alto. Si se hace bien la brazada con las 15 brazadas de 1 ciclo seria suficiente para terminar el 25 4X50 PALAS CROL (con paracaídas o bañador de cargas si es posible) 1 punto muerto con pausa. 1 normal Las series punto muerto realizar un impulso fuerte hacia atrás. Transferir ese impulso al los ejercicios sin punto muerto. 100 CROL FUERTE foco en mantener una brazada eficiente ddurante el 100. 4X100 TÉCNICA DE BRAZA 1-3. Braza con pull* y tubo. 25 con 1 brazo, 25 con el otro, 25 1-1-2 25 brazos de braza normal. foco en la brazada. Hacer una brazada con codo alto y amplia. sentir el impulso desde el antebrazo no solo de la mano. 2-4. 100 braza eficiente. sintiendo la brazada como en el ejercicio anterior. mucho deslizamiento tras la patada. 8X25 BRAZA FUERTE CADA MINUTO 12X25 TÉCNICA VIRAJES Desde la mitad de la piscina. Hacemos 4 virajes de crol, 4 de espalda y 4 de braza. Enfoque en un buen impulso y en un deslizamiento amplio buscando la posicion mas hidrodinamica posible. 4X50 1 CROL 1 ESPALDA 1 BRAZA 1 A ELEGIR. maxima intensidad cada 2 minutos. 100 ESTILOS TOMA DE TIEMPO * Se puede sustituir el tubo por aletas y hacer braza co pies de crol El objetivo es centrarse en el impulso de los brazos y no tanto en los pies			



diseñado por un humano
no por IA