

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 delante 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)			



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 (enfoque 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			



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 (enfoque 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 despus 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 despus 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			



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			



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			

