

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	26 ENERO AL 1 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	1/1
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	Técnica/propiocepcion de piernas crol y espalda Aumento umbral anaeróbico
MATERIAL	TABLA, TUBO		

400 CALENTAMIENTO LIBRE (Activacion pero sin pasarse)

TEST PIERNAS CROL.

25 METROS PIERNAS DE CROL CON TABLA CONTANDO PATADA Y MIDIENDO EL TIEMPO QUE SE TARDA.

1 MINUTO DESCANSO

TEST PATADA VERTICAL. BRAZOS EN FLECHA HACIA EL TECHO Y HACER PATADA DE CROL. CONTAR CUANTO TIEMPO PUEDES AGUANTAR.

TRABAJO PROPIOCEPTIVO DE PIERNAS DE CROL.

Trabajo de piernas enfocado en hacer una patada que sale desde la cadera y termina en el pie como un látigo continuo)

8X25 pies crol con tabla y tubo. Mucha atención al batido bien hecho mas que a terminarlo rápido. Descanso libre

4x50 Crol cámara lenta con técnica de pies.

2x100 Patada Reloj (25 crol, 25 lateral, 25 espalda, 25 el otro lateral) Muy técnico

TRABAJO UMBRAL (RITMO DE 400 TODO)

8X50 CROL DESCANSANSO 10 SEGUNDOS

4X100 DESCANSANDO 15

8X50 CROL DESCANSANDO 10 SEGUNDOS

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

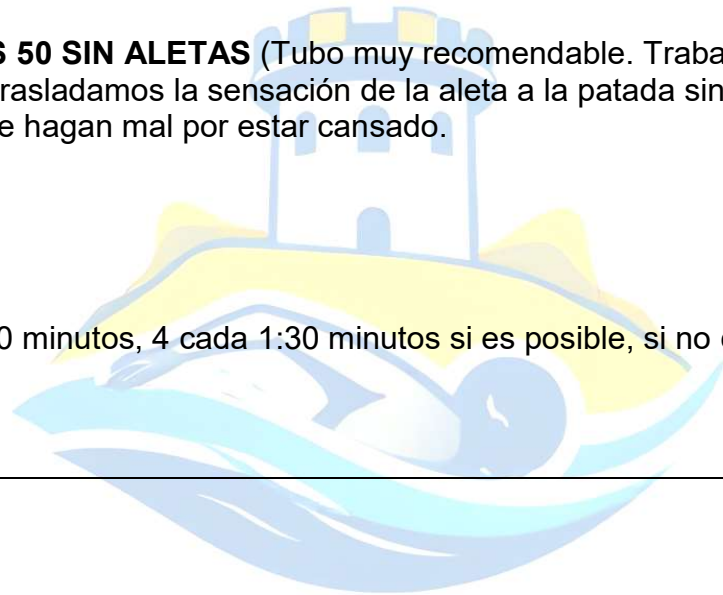
SEMANA	26 ENERO AL 1 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	2/1
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	Técnica/propiocepcion de piernas crol y espalda Aumento umbral anaeróbico
MATERIAL	TABLA, TUBO		

400 CALENTAMIENTO LIBRE (Activación pero sin pasarse)

4X150 PIES CON TABLA. 100 PIES ALETAS 50 SIN ALETAS (Tubo muy recomendable. Trabajo propioceptivo haciendo patada de crol que salga desde la cadera hasta el pie continua. Trasladamos la sensación de la aleta a la patada sin aletas) Descanso libre pero mucho para hacerlo mas técnico y que las últimas series se hagan mal por estar cansado.

4x50 Crol pies fuertes CADA 1:30

12x100 crol (4 cada 2:30 minutos, 4 cada 2:00 minutos, 4 cada 1:30 minutos si es posible, si no cada 1;45)



ALHAURÍN DE LA TORRE

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	26 ENERO AL 1 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	3/1
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	Técnica/propiocepcion de piernas crol y espalda Aumento técnica de brazo Trabajo Umbral anaeróbico
MATERIAL	ALETAS, PALAS TABLA TUBO.		

200 CALENTAMIENTO

BLOQUE PIERNAS

Buscamos propiocepcion no velocidad. Descanso libre pero casi completo. Tubo recomendable en todo el bloque

4X25 PIES CROL CON TABLA (Trabajo propioceptivo haciendo una patada desde la cadera hasta el pie con batido continuo)

4X50 PIES CROL ALETAS Y TABLA (Seguimos haciendo el trabajo de propiocepcion, no es velocidad es hacer el batido con aletas)

4X25 PIES CROL CON TABLA (Transferimos el trabajo de aletas a los pies sin aletas. Trabajo tecnico aunque intentamos meter algo mas de velocidad que en el bloque primero.

200 PIES CROL BRAZADA LENTAS (con la parte superior del cuerpo hacemos brazadas lentas y con rolido amplio. Los pies hacen un batido continuo

8X50 PALAS CROL (1: 25 con cada brazo, 2: Punto muerto 3: remada frontal 4: crol fuerte)

400 CROL RESPIRANDO CADA 7 O CADA 5 RITMO DE 800

EL QUE TENGA PENSADO HACER FONDO.

4X100 CROL CADA 1.30 (O lo mas cercano posible sin descansar mas de 10 segundos)

EL QUE NO TENGA PENSADO HACER FONDO.

8X50 CADA MINUTO