

## PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	2 FEBRERO AL 8 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	1/2		
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	TECNICA PIERNAS Y UMBRAL ANAEROBICO		
MATERIAL	TUBO PALAS TABLA				
<b>200 LIBRE + 4X100 TECNICA BRAZOS CROL.</b> (25 CON UN BRAZO, 25 CON EL OTRO, 25 PUNTO MUERTO CON PAUSA, 25 CONTANDO BRAZADAS.) TUBO RECOMENDABLE.					
<b>4X12,5 MAXIMA INTENSIDAD CROL. BUSCAR PICO MAXIMO DE VELOCIDAD.</b> CADA MINUTO.					
----- <b>BLOQUE PIERNAS</b> -----					
<b>8X25 PIES CON TABLA Y TUBO.</b> FOCO EN HACER LA PATADA DESDE LA CADERA HASTA EL PIE FLUIDA					
<b>4X25 (12,5 PIES CROL A LA MAXIMA INTENSIDAD/TECNICA, 12,5 CROL SUAVE) CADA MINUTO SIN TABLA.</b> EN POSICION FLECHA. Buscar transferir el ejercicio anterior a la velocidad de piernas.					
<b>2x250. (200 CROL CON PALAS FUERTE+50 CROL SIN PALAS FUERTE)</b> FOCO EN MANTENER EL CODA ALTO DESDE EL PRINCIPIO DE LA BRAZADA DENTRO DEL AGUA.					
----- <b>UMBRAL ANAEROBICO</b> -----					
<b>*TODO SE HACE A RITMO DE 200. INTENTAR MANTENER EL MISMO RITMO.</b> si el ritmo de 200 son 3 minutos cada 50 deberia hacerlo en 45 segundos. Hacer la conversion cada uno a su ritmo. <b>DESCANSO DE 15 SEGUNDOS ENTRE SERIES.</b>					
<b>200+150+100+50+25</b>					

## PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

<b>SEMANA</b>	2 FEBRERO AL 8 FEBRERO	<b>SESION/Nº SEMANA</b>	2/2		
<b>PROXIMO EVENTO</b>	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	<b>OBJETIVOS</b>	TECNICA DE PERNAS Y UMBRAL/FONDO		
<b>MATERIAL</b>	Palas, aletas. tubo				
<b>8X100. 1. TECNICA CROL. 2 ESTILOS. 3 TECNICA 2 ESTILO 4 ESTILOS (X2) RITMOS EFICIENTE, BUSQUEDA DE TECNICA MAS QUE VELOCIDAD.</b>					
<b>4X25 (20 METROS CROL MAXIMA INTENSIDAD, ULTIMOS 5 METROS SUAVE) BUSQUEDA PICO DE VELOCIDAD. CADA MINUTO</b>					
<b>-----BLOQUE PERNAS-----</b>					
<b>8X50 PIES. (TABLA Y TUBO OPCIONAL) 1 PIES CROL. 2 PATADA LATERAL. 3 PIES ESPALDA (EXAGERANDO EL ROLIDO CON LOS BRAZOS A LO LARGO DEL CUERPO). 4 CROL A CAMARA MUY LENTA TECNICA DE PIES. (en todas las series buscamos un movimiento fluido de piernas que sale desde la cadera y termina en el pie)</b>					
<b>4X15" PIES VERTICAL CON LOS BRAZOS EN FLECHA. DESCANSO HASTA EL MINUTO. Intensidad alta buscando que las piernas nos propulsan y nos mantengan con la cabeza fuera del agua.</b>					
<b>2x300 (200 PALAS ALETAS CROL. RITMO ALTO BUSCANDO SENSACION DE VELOCIDAD OBJETIVO+ 100 CROL FUERTE RITMO DE 400 SIN MATERIAL)</b>					
<b>EL QUE VAYA A HACER FONDO</b>  <b>4x100 descansando 5 segundos. RITMO DE 400.</b> Dividimos el tiempo objetivo del 400 en los 100 y tenemos que buscar ese tiempo +5 segundos. Cada vez que llego a la pared miro el tiempo que he tardado para hacer ajuste en el ritmo.	<b>ALHAURÍN DE LA TORRE</b>	<b>EL QUE QUIERA TRABAJAR EL UMBRAL ANAEROBICO.</b>  <b>4X100 CROL CADA +30 segundos mejor tiempo 100 crol</b>			

## PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

Si quiero hacer 400 en 5 minutos seria cada 100 en 1:15 por lo que el tiempo objetivo es 1:10-1:20. si llego a 1:22 tengo que apretar mas. si llego a 1:05 afloja que vas pasado y no vas a terminar. Si llego a 1:30 te has equivocado de tiempo objetivo y te has venido arriba.



## PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

<b>SEMANA</b>	2 FEBRERO AL 8 FEBRERO	<b>SESION/Nº SEMANA</b>	3/2			
<b>PROXIMO EVENTO</b>	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	<b>OBJETIVOS</b>	TECNICA PIES TRABAJO UMBRAL			
<b>MATERIAL</b>	ALETAS, PALAS TABLA TUBO.					
<b>400 CALENTAMIENTO LIBRE.</b>						
<p><b>8X25 CROL CON VIRAJE.</b> ( Tecnica de viraje. Vamos a empezar a trabajar el acercamiento a la pared. En el campeonato vi a muchos que, al acercarse a la pared frenan su ritmo para el viraje perdiendo la ventaja que llevaban. Vamos a llegar a la pared con la maxima velocidad para ello: hacemos hasta las banderillas tranquilamente, desde las banderillas a la pared apretamos el ritmo al maximo y damos el volteo a maxima velocidad. De la pared a la mitad volvemos tranquilo)</p> <p>-----<b>BLOQUE PIERNAS-----</b></p> <p><b>4X125 (75 PIES CON TABLA</b> (Tubo recomendable. Patada muy fluida desde la cadera hasta el pie muy tecnica) <b>+25 PIES SIN TABLA</b> (Transferencia del ejercicio anterior) <b>+ 25 CROL PIES EFICIENTES</b> (maxima intensidad de piernas pero que me empuje)</p> <p><b>4X100 CON ALETAS. 1 CROL 1 ESTILOS (BRAZA CON PIES CROL O MARIPOSA) CADA 3 MINUTOS</b></p> <p><b>8X50 CROL CADA 50"</b></p>						