

## 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		

**200 LIBRE + 4X100 TECNICA BRAZOS CROL.** (25 CON UN BRAZO, 25 CON EL OTRO, 25 PUNTO MUERTO CON PAUSA, 25 CONTANDO BRAZADAS.) TUBO RECOMENDABLE.

**4X12,5 MAXIMA INTENSIDAD CROL. BUSCAR PICO MAXIMO DE VELOCIDAD.** CADA MINUTO.

----- **BLOQUE PIERNAS**-----

**8X25 PIES CON TABLA Y TUBO.** FOCO EN HACER LA PATADA DESDE LA CADERA HASTA EL PIE FLUIDA

**4X25 (12,5 PIES CROL A LA MAXIMA INTENSIDAD/TECNICA, 12,5 CROL SUAVE)** CADA MINUTO SIN TABLA. EN POSICION FLECHA.  
Buscar transferir el ejercicio anterior a la velocidad de piernas.

**2x250. (200 CROL CON PALAS FUERTE+50 CROL SIN PALAS FUERTE)** FOCO EN MANTENER EL CODO ALTO DESDE EL PRINCIPIO DE LA BRAZADA DENTRO DEL AGUA.

-----**UMBRAL ANAEROBICO**-----

**\*TODO SE HACE A RITMO DE 200. INTENTAR MANTENER EL MISMO RITMO.** si el ritmo de 200 son 3 minutos cada 50 deberia hacerlo en 45 segundos. Hacer la conversion cada uno a su ritmo. **DESCANSO DE 15 SEGUNDOS ENTRE SERIES.**

**200+150+100+50+25**

## PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

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

## 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.

# CLUB NATACIÓN



# ALHAURÍN DE LA TORRE

## 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.		

### 400 CALENTAMIENTO LIBRE.

**8X25 CROL CON VIRAJE.** ( Técnica 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)

### -----BLOQUE PIERNAS-----

**4X125 (75 PIES CON TABLA** (Tubo recomendable. Patada muy fluida desde la cadera hasta el pie muy tecnica) **+25 PIES SIN TABLA** (Transferencia del ejercicio anterior) **+ 25 CROL PIES EFICIENTES** (maxima intensidad de piernas pero que me empuje)

**4X100 CON ALETAS. 1 CROL 1 ESTILOS (BRAZA CON PIES CROL O MARIPOSA) CADA 3 MINUTOS**

**8X50 CROL CADA 50"**