

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	9 FEBRERO AL 15 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	1/3
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	TECNICA PIES TRABAJO UMBRAL
MATERIAL	PALAS TABLA TUBO.		
3x200 1. NADO CALENTAMIENTO			
2. TECNICA CROL			
3. TECNICA 2ª ESTILO			
8X25 CON TABLA Y TUBO. HACEMOS 10 PATADAS Y PARAMOS COMPLETAMENTE CONSERVANDO LA POSICION HORIZONTAL. CUANDO ESTEMOS PARADO ARRANCAMOS OTRAS 10 PATADAS. Descanso 30 segundos entre series.			
4x25. CROL MAXIMA INTENSIDAD HASTA EL 12,5. ULTIMA MITAD MUY SUAVE. CADA MINUTO			
200 CROL CAMARA LENTA CON TUBO. PIES FUERTES Y FLUIDOS. BUSCAMOS EFICIENCIA EN LAS PIERNAS			
4X25. (12,5 DESLIZAMIENTO FUERTE Y PATADA DE CROL HASTA LA MITAD CON BRAZOS EN FLECHA. NADO SUAVE HASTA LA PARED). CADA MINUTO. Si no aguantas hasta la mitad sin coger aire puedes hacerlo de espalda.			
4x150. (100 CROL CON PALAS (Foco en mantener el codo alto y hacer buen impulso) 50 CROL REGRESIVO). DESCANSO 30”			

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	9 FEBRERO AL 15 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	2/3
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	TECNICA PIES TRABAJO VELOCIDAD Y POTENCIA
MATERIAL			
4X100 1 CROL 1 ESTILOS			
4X20 PIES CROL CON TABLA Y TUBO. CADA MINUTO.(salida desde las banderillas y sin dar brazos, la salida se hace con los pies de crol)			
4X20 CROL COMPLETO CON LA MISMA ARRANCADA ANTERIOR CADA MINUTO			
200 CROL CON PIES FUERTE TRANSFERENCIA EJRCICIO ANTERIOR. TUBO OPCIONAL			
4x75 (25 PALAS PULL FUERTE+25 SIN PALASIN PULL PIES CRUZADOS+25 NADO SUAVE) 1 MINUTO DESCANSO ENTRE SERIES			
200 REMADAS FRONTAL CON TUBO Y PULL			
4X25 CON ALETAS CROL FUERTE CADA MINUTO			
3X200 CROL RITMO DE 400 CADA 3:30 O CADA 4 (EL DESCANSO TIENE QUE SER PARECIDO EN TODAS LAS SERIES Y NO MAS DE15 SEGUNDOS).			

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	2 FEBRERO AL 8 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	3/2
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	TECNICA PIES TRABAJO UMBRAL
MATERIAL	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-----			
8x15 (de banderillas a banderillas) PIES CROL MAXIMA EFICIENCIA. Intentar hacer menos patadas en cada serie. cada minuto			
2x600			
1. 400 palas pull (foco en hacer una brazada amplia con codo alto)+200 crol maxima intensidad			
2. 400 crol con aletas intentando hacer deslizamientos largos+200 crol maxima intensidad			