

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	9 FEBRERO AL 15 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	1/3
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	
MATERIAL			
200 CALENTAMIENTO. PROGRESIVO CADA 100			
10X50 1 SERIE PIES CROL 1 SERIE PIES ESPALDA. (12,5 TECNICA, 25 FUERTE SIN PERDER TECNICA (AUMENTA FRECUENCIA SI PERDER LA TECNICA), 12,5 TECNICA. CON TABLA Y TUBO OPCIONAL PERO MUY RECOMENDABLE			
200 CROL CÁMARA LENTA PIES FUERTES			
10X50 PALAS. SERIE 1. 1 BRAZO CADA 25. SERIE 2 PUNTO MUERTO CON PAUSA. SERIE 3. CROL COMPLETO TECNICO CONTANDO BRAZADAS. 4 Y 5 CROL FUERTE. (Focalizar el trabajo con el codo alto nada mas entrar el brazo en el agua).			
200 PROGRESIVO CADA 100			
4X100 1 CROL 1 ESTILO PROPIO. CADA +20 SEGUNDOS MEJOR TIEMPO. RITMO 400			

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	9 FEBRERO AL 15 FEBRERO	SESIÓN/Nº SEMANA	2/3
PRÓXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	
MATERIAL	tabla, tubo, palas		
300 TECNICA			
BLOQUE PIES.			
4X15 De Banderillas a banderillas. PIES CROL FUERTE. ARRANCADA SIN PARED.			
300 PIES. (25 CROL, 25 LATERAL, 25 ESPALDA, 25 OTRO LATERAL) foco en hacer la patada desde la cadera hasta el pie fluida.			
4X15 De Banderillas a banderillas. PIES CROL FUERTE. ARRANCADA SIN PARED. Transferencia de la tecnica anterior.			
4x100 CROL FUERTE CON ALETAS CADA 2 MINUTOS			
4X150 PALAS (100 PALAS TÉCNICA foco en mantener el codo alto al empezar la brazada. Recomendable con tubo)+50 CROL FUERTE CON PALAS). DESCANSO 30 SEGUNDOS			
4X25 CROL MÁXIMA INTENSIDAD CADA MINUTO			
2X50 ESTILO PROPIO CADA 1:30			
100 ESTILOS MÁXIMA INTENSIDAD			
2 X 50 CROL DESCANSANDO 10 SEGUNDOS			
4X25 ESTILO PROPIO CON LO QUE QUEDE DE ENERGÍA. DESCANSO 10 SEGUNDOS			

PLANIFICACIÓN TEMPORADA VERANO 2025/2026

SEMANA	9 FEBRERO AL 15 FEBRERO	SESION/Nº SEMANA	3/3
PROXIMO EVENTO	CTO ANDALUCIA LARGA DISTANCIA	OBJETIVOS	
MATERIAL	aletas		
8x50 técnica crol. 1. Remadas frontal 2. punto muerto con pausa 3. 3 brazadas suave 3 fuerte 4. contando brazadas deslizando mucho 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. y hacemos deslizamiento fuerte y primeras brazadas) 8X50 CON ALETAS 1 CROL 1 ESPALDA. DESLIZAMIENTO MUY LARGO 8X100 CROL CADA 1:30 O 1:40 O 1:50 (Descanso de 10 a 15 segundos intentando llegar en todas las series al mismo tiempo) SI SOBRA TIEMPO Y GANAS PRACTICAR SALIDAS FUERTES HASTA EL 12,5			