

CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

MACROCICLO	FECHAS	OBJETIVOS	EVENTO*
5	27 abril al 3 mayo	TRABAJO 2 ENC Y RESISTENCIA ANAEROBICA	
4	4 al 10 de mayo	TRABAJO PRUEBA 1 Y VELOCIDAD VIRAJES	POSIBLE 5TA ETAPA
3	11 al 17 de mayo	TRABAJO PRUEBA 2 Y VELOCIDAD VIRAJES	100x100 ALHAURIN
2	18 al 24 de mayo	TRABAJO PRUEBA 3 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD SALIDAS	
1	25 al 31 de mayo	TRABAJO PRUEBA 4 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD SALIDAS Y VIRAJES	

LAS SEMANAS 4 Y 3 SE RECOMIENDAN HACER EN PISCINA DE 25 AL MENOS 2 SESIONES YA QUE EL TRABAJO DE VELOCIDAD SE BENEFICIA MÁS DEL TRABAJO EN PISCINA CORTA.

A ESTAS ALTURAS YA TIENES QUE SABER QUE PRUEBAS VAS A COMPETIR EN LINARES Y CUAL ES TU PRUEBA FAVORITA Y LA MENOS. CADA SEMANA SE TRABAJA UNA PRUEBA ESO SIGNIFICA QUE LA TÉCNICA, DESLIZAMIENTOS, VIRAJES... ES SOLO DE ESA PRUEBA. SI TUS DOS PRIMERAS PRUEBAS SON EL 100 LIBRE Y 200 LIBRES PUES ESAS DOS SEMANAS TRABAJAS TÉCNICA Y HABILIDADES DE "LIBRE". TODOS LOS EJERCICIOS SE HARÁN EN MÚLTIPLOS DE 4 ASI QUE SI TU PRUEBA ES ESTILOS PUEDES TRABAJAR LA TÉCNICA DE CADA ESTILO.

EL OBJETIVO DENTRO DE LA SEMANA ES IR ACERCÁNDOSE A LA PRUEBA EN CUESTIÓN. POR PLANIFICACIÓN YO PONDRÉ SESIÓN 1 Y 2 RECOMENDABLES PARA PISCINA DE 25 Y SESION 3 RECOMENDABLE EN 50. SI ALGUIEN VA EL LUNES A PISCINA DE 50 QUE HAGA LA 3.

QUIEN EN LA **SEMANA 3** VAYA A NADAR EL **100X100** Y A DEMAS ALGUNA DE LAS 4 PRUEBAS SEA CROL, SERÍA IDEAL QUE, AUNQUE NO SEA SU PRUEBA 2, ESA SEMANA SE DEDIQUE AL CROL YA QUE EL 100X100 LO INTEGRÓ COMO UNA SESIÓN DE LA SEMANA.

CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

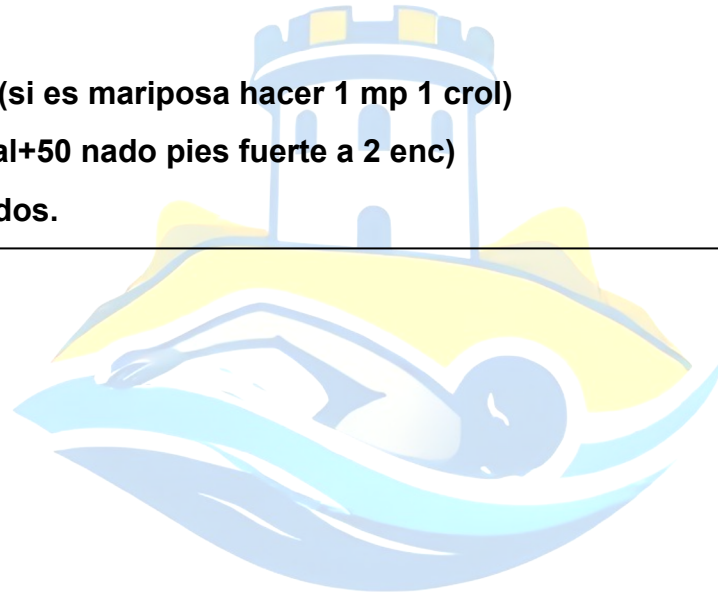
CLUB NATACIÓN



ALHAURÍN DE LA TORRE

CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

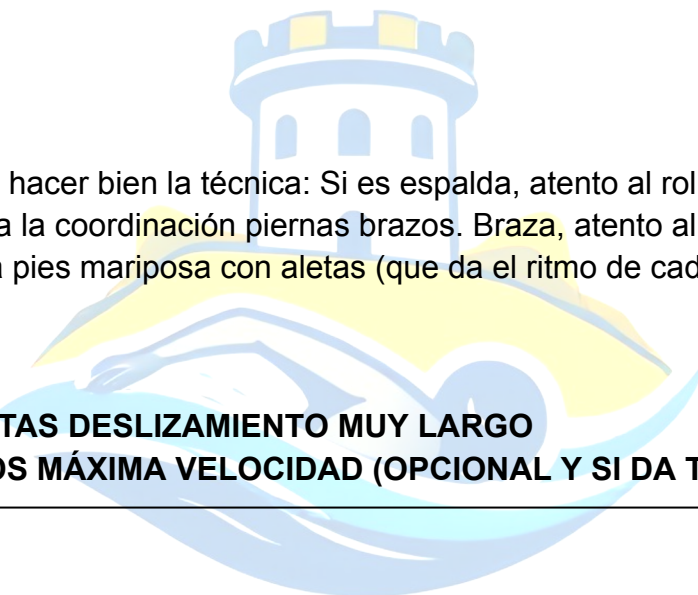
SEMANA	27 abril al 3 de mayo	SESIÓN/Nº SEMANA	1/5
OBJETIVOS	TRABAJO 2 ENC Y RESISTENCIA ANAEROBICA		
MATERIAL	PALAS ALETAS Y TUBO		
2x100 1 crol 1 2 enc muy técnico			
4x50 técnica (1-3 crol 2-4 2 enc)			
4x75 50 Técnica con palas+25 fuerte 2 enc (si es mariposa hacer 1 mp 1 crol)			
4x100 con aletas (50 pies con tabla opcional+50 nado pies fuerte a 2 enc)			
4x200 ritmo de 400 descansando 20 segundos.			



CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	27 abril al 3 de mayo	SESIÓN/Nº SEMANA	2/5
OBJETIVOS	TRABAJO 2 ENC Y RESISTENCIA ANAEROBICA		
MATERIAL	PALAS, ALETAS Y TUBO		
6X400 (EL ÚLTIMO OPCIONAL Y SI DA TIEMPO)			
1) 8X50 TÉCNICA 2 ENC			
2) 4X100 ALETAS 2 ENC			
3) 2X200 NADO 2 ENC			
<p>Tanto en "técnica" como en aletas enfocarse en hacer bien la técnica: Si es espalda, atento al rolido, impulso con codo alto y patada fluida. Mariposa. atento al codo alto al entrar al agua, a la coordinación piernas brazos. Braza, atento al codo alto y a la coordinación brazada patada. para eso en los 4x100 se puede hacer 50 braza pies mariposa con aletas (que da el ritmo de cadencia) y 50 sin aletas.</p>			
4) 8x50 TÉCNICA CROL CON PALAS			
5) 4X100 CON 1 CON ALETAS 1 SIN ALETAS DESLIZAMIENTO MUY LARGO			
6) 2 X 200 DESCANSANDO 20 SEGUNDOS MÁXIMA VELOCIDAD (OPCIONAL Y SI DA TIEMPO)			

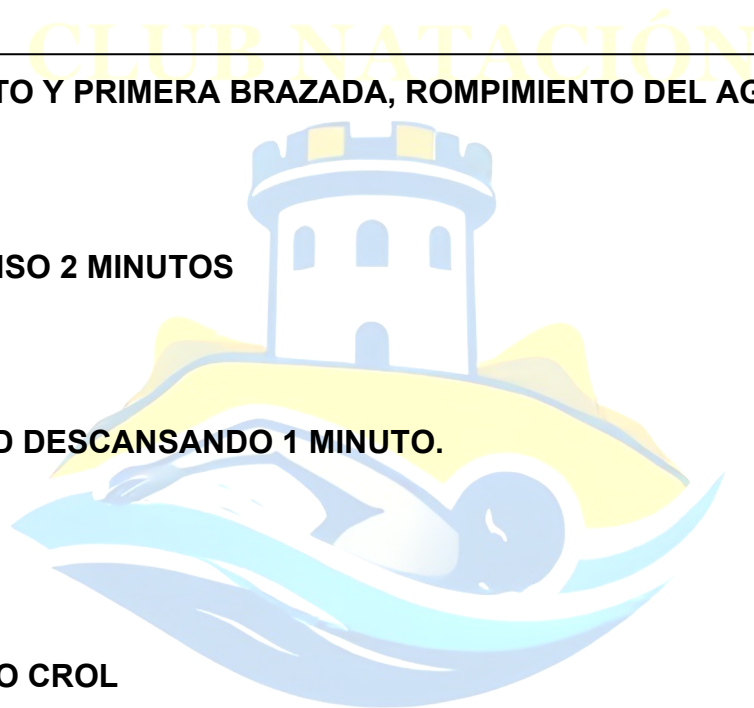
CLUB NATACIÓN



ALHAURÍN DE LA TORRE

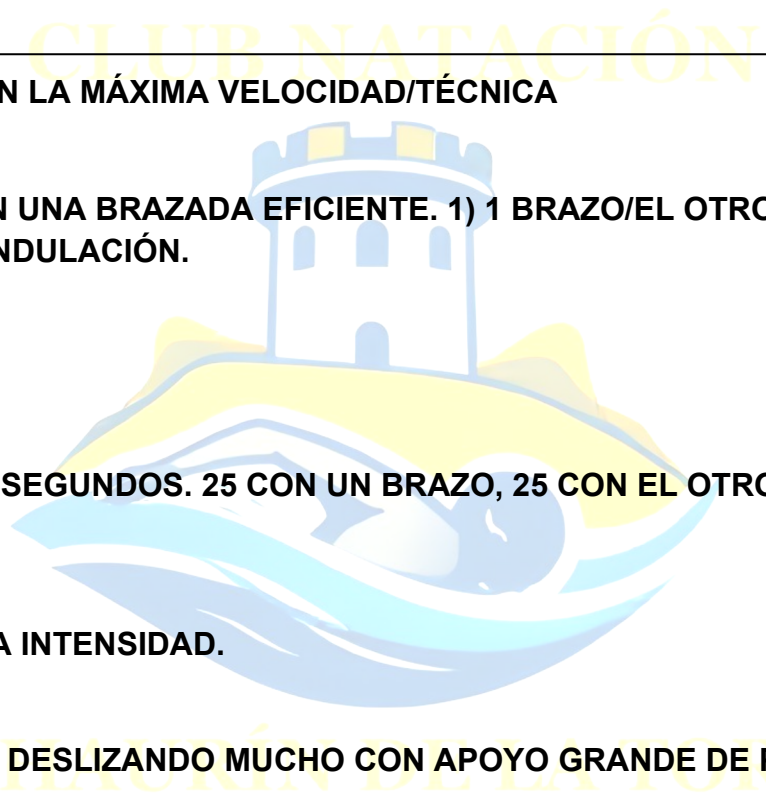
CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	27 abril al 3 de mayo	SESIÓN/Nº SEMANA	3/5
OBJETIVOS	TRABAJO 2 ENC Y RESISTENCIA ANAEROBICA		
MATERIAL			
<p>8X25 VIRAJE ATENTO A LA DESLIZAMIENTO Y PRIMERA BRAZADA, ROMPIMIENTO DEL AGUA.</p> <p>4X50 VELOCIDAD CON BUEN VIRAJE.</p> <p>200 PALAS</p> <p>8X25 MÁXIMA INTENSIDAD CROL DESCANSO 2 MINUTOS</p> <p>200 ALETAS.</p> <p>8X25 1 CADA ESTILO MÁXIMA INTENSIDAD DESCANSANDO 1 MINUTO.</p> <p>200 LIBRE RESPIRANDO CADA 5</p> <p>8X25 CON LO QUE TE QUEDE, 1 ESTILO NO CROL</p> <p>SI DA TIEMPO VIRAJES.</p>			



CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	4 DE MAYO AL 10 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	1/4
OBJETIVOS	TRABAJO PRUEBA 1 Y VELOCIDAD (RECOMENDABLE PISCINA DE 25MTS)		
MATERIAL			
<p>2x100 PRUEBA 1 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA</p> <p>8X50 TÉCNICA PRUEBA 1 ENFOCANDO EN UNA BRAZADA EFICIENTE. 1) 1 BRAZO/EL OTRO. 2) PUNTO MUERTO. 3) PUÑOZ CERRADO. 4) EXAGERANDO ROLIDO U ONDULACIÓN.</p> <p>4X25 FUERTE CADA MINUTO PRUEBA 1.</p> <p>4X100 PALAS FUERTE DESCANSANDO 45 SEGUNDOS. 25 CON UN BRAZO, 25 CON EL OTRO, 25 PUNTO MUERTO 25 EXAGERANDO ROLIDO/ONDULACIÓN.</p> <p>4X50 PRUEBA 1 CADA 2 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD.</p> <p>4X75 (2X12,5 PIES + 50 CÁMARA LENTA O DESLIZANDO MUCHO CON APOYO GRANDE DE PIES) DESCANSO 15 s. entre 12,5 y 1 minuto al final.</p> <p>2x100 PRUEBA 1 NADANDO CON LA MEJOR TÉCNICA POSIBLE CON SALIDAD SI SE PUEDE.</p>			



CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	4 DE MAYO AL 10 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	2/4
OBJETIVOS	TRABAJO PRUEBA 1 Y VELOCIDAD (RECOMENDABLE PISCINA DE 25)		
MATERIAL	CLUB NATACIÓN		
2x100 PRUEBA 1 MUY BIEN NADADO CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
4X20 PALAS FUERTE PRUEBA 1. DESCANSO 1 MINUTO			
3X300 (200 TÉCNICA PRUEBA 1 CON ENFOQUE ESPECÍFICO +2X50 FUERTE CON EL ENFOQUE ANTERIOR.)			
4X PRUEBA 1 SIN SALIDA. INTENSIDAD ALTA CASI MÁXIMA, MUY ATENTO A LOS VIRAJES Y DESLIZAMIENTOS. Si la prueba 1 es 400 hacer las series de 200. dESCANSO AMPLIO ENTRE 1 Y 2 MINUTOS.			

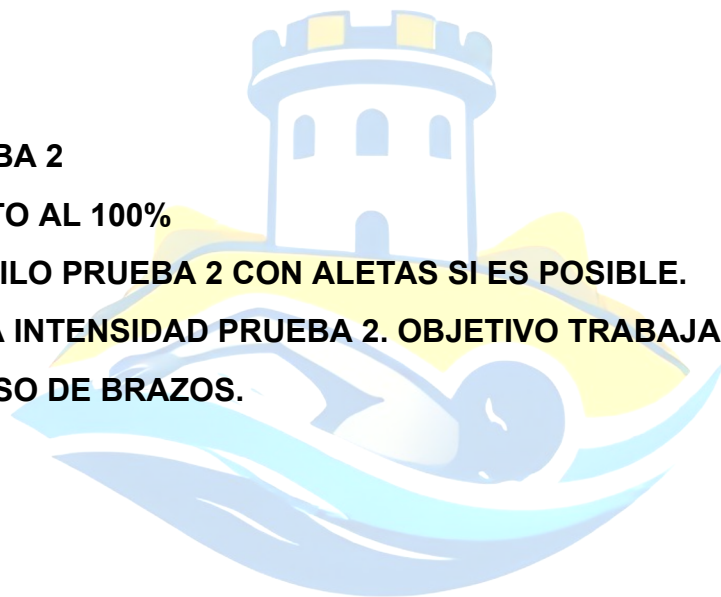
ALHAURÍN DE LA TORRE

CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	4 DE MAYO AL 10 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	3/4	
OBJETIVOS	TRABAJO PRUEBA 1 Y MANTENIMIENTO DE LA INTENSIDAD. (SE PUEDE HACER EN CUALQUIER PISCINA)			
MATERIAL	palas			
<p>2x100 PRUEBA 1 MUY BIEN NADADO CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA (SI ES POSIBLE CON SALIDAS)</p> <p>10X150 PRUEBA 1 (100 TÉCNICO BUSCANDO UN ENFOQUE ESPECÍFICO +50 MÁXIMA INTENSIDAD) DESCANSO 30 SEGUNDOS. OBJETIVO PRINCIPAL ES MANTENER UNA VELOCIDAD ALTA EN EL ÚLTIMO 50 (Si sobra tiempo después practicar salida prueba 1)</p>				
SERIES	CROL	ESPALDA	BRAZA	MARIPOSA
1-2	25 con cada brazo enfoque en mantener codo alto e impulsar de dorsales.	25 con cada brazo enfoque en mantener codo alto e impulsar de dorsales.	25 1-1-2 +25 subacuático 3 brazadas. enfoque en mantener codo alto al inicio de la brazada	25 1-1-2 + 25 recobro acuático. enfoque en mantener el codo alto
3-4	50 punto muerto+50 5 patada lateral 3 brazadas fuertes y cambio de lado	50 punto muerto+50 5 patada lateral 3 brazadas fuertes y cambio de lado	50 patada mariposa brazos braza +50 braza deslizando. Objetivo buscar la coordinación brazada patada.	50 patada de braza brazos mariposa + 50 deslizando y ondulando. Objetivo buscar la coordinación brazada patada.
5-6	50 brazos en flecha + 50 cámara lenta apoyo fuerte de piernas. objetivo hacer piernas resistente en el 50	50 brazos en flecha + 50 cámara lenta apoyo fuerte de piernas. objetivo hacer piernas resistente en el 50	50 pies 50 2 patadas por brazada. objetivo hacer una patada eficiente.	50 pies brazos en flecha 50 mariposa punto muerto buscando una patada potente para hacer la brazada.
7-8	Palas técnicas. 50 punto muertos 50 normal. buscando el codo alto.	Palas técnicas. 50 punto muerto 50 normal. buscando el codo alto.	palas técnica. 50 haciendo 3 brazadas con 1 brazo 3 con el otro + 50 normal.	palas técnica. 50 1-1-2 + 50 recobro acuático palas.
9-10	Palas fuerte	Palas fuerte	palas fuerte	palas fuerte

CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	11 DE MAYO AL 17 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	1/3
OBJETIVOS	TRABAJO PRUEBA 2, VELOCIDAD, VIRAJES. (recomendable piscina de 25		
MATERIAL	PALAS. Y ALETAS. TUBO OPCIONAL PARA TECNICA Y PARA PALAS (RECOMENDABLE)		
2x100 PRUEBA 2 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
2x25 PRUEBA 2 MAXIMA INTENSIDAD.			
8X50 TECNICA BRAZOS CON TUBO PRUEBA 2			
4X25 PRUEBA 2 CON VIRAJE CADA MINUTO AL 100%			
4X100 PIES PROGRESIVOS EN EL 100 ESTILO PRUEBA 2 CON ALETAS SI ES POSIBLE.			
6X25 CON SALIDA SI ES POSIBLE MAXIMA INTENSIDAD PRUEBA 2. OBJETIVO TRABAJAR EL ROMPIMIENTO DEL AGUA.			
8X50 PALAS PRUEBA 2 CON BUEN IMPULSO DE BRAZOS.			
8X25 MAXIMA INTENSIDAD			



CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	11 DE MAYO AL 17 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	2/3
OBJETIVOS	TRABAJO PRUEBA 2, VELOCIDAD, VIRAJES.ENTRENAMIENTO PARA PISCINA DE 50		
MATERIAL	CLUB NATACIÓN		
2x100 PRUEBA 2 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
400 TECNICA BRAZOS PRUEBA 2			
8X50 PALAS ALETAS (SI ES POSIBLE) PROGRESIVA EN EL 50 CADA 2 MINUTOS PRUEBA 2			
8X100 PROGRESIVA DE LA 1 A LA 4 DE MAS TECNICO A MAS EFICIENTE PRUEBA 2.			
2XPRUEBA 2 (SI ES UN 400 HACERLO A RITMO DE 400 PERO SEN SEREIS DE 200) MUCHO DESCANSO MUCHA RECUPERACION.			

ALHAURÍN DE LA TORRE

CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	11 DE MAYO AL 17 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	3/3
OBJETIVOS	TRABAJO PRUEBA 2, VELOCIDAD, VIRAJES. Recomendable piscina de 25)		
MATERIAL			
<p>10X100 CROL MÁXIMA INTENSIDAD CADA UNOS 12 MINUTOS. (100X100).</p> <p>SI NO VAS A NADAR AL 100X100 O SI AUN NADANDO QUIERES HACER UNA SESION MAS ENTRE SEMANA SERIA:</p> <p>2X100 PRUEBA 2 MUY BIEN NADADOS CON LA MAXIMA VELOCIDAD/TECNICA</p> <p>*TRABAJO MUY TECNICO. BUSCAMOS VELOCIDAD PERO SIEMPRE SIN PERDER LA TECNICA*</p> <p>3 BLOQUES COMO LO QUE SIGUE HACIENDO DESCANSO DE 15 SEGUNDOS ENTRE SERIES Y 1 MINUTO ENTRE BLOQUE.</p> <p>4X12,5 MAXIMA INTENSIDAD/TECNICA PRUEBA 2.</p> <p>4X25 CON VIRAJE. MAXIMA INTENSIDAD/TECNICA CON ENFOQUE EN EL VIRAJE Y EN EL ROMPIMIENTO DEL AGUA.</p> <p>PRUEBA 2 ROTA EN 4 (SI ES UN 50 ->4X12,5, SI ES UN 100 ->4X25, SI ES UN 200->4X50 SI ES UN 400->4X100) INTENTANDO LLEGAR AL TIEMPO OBJETIVO POR FRACCION. DESCANSO 10 SEGUNDOS. EL OBJETIVO ES BUSCAR EL RITMO OBJETIVO Y SENTIR EL RITMO OBJETIVO. si quiero hacer 100 libres en 1 minuto mi objetivo es nadar 4x25 cada 15 segundos descansanso 10 segundos.</p>			

CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	18 DE MAYO AL 24 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	1/2
OBJETIVOS	TRABAJO DE PRUEBA 3 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD. SALIDAS.		
MATERIAL			
2x100 PRUEBA 3 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
5x200. PRUEBA 3			
<ul style="list-style-type: none">- IMPARES TECNICA BRAZOS (Buscar hacer una brazada bien hecha. piernas con pull o con poco movimiento. Tubo opcional pero muy recomendable)- PARES TECNICA PIERNAS. (Buscar hacer una patada bien hecha y los brazos o en tabla o en flecha o en camara lenta) tubo opcional pero muy recomendable.			
4x25 maxima intensidad PRUEBA 3.			
4X100 PALAS PRUEBA 3 PROGRESIVO EN EL 100			
2XPRUEBA 3 CON SALIDAS Y VIRAJES. RITMO ALTO Y MUY EFICIENTE.			

ALHAURIN DE LA TORRE

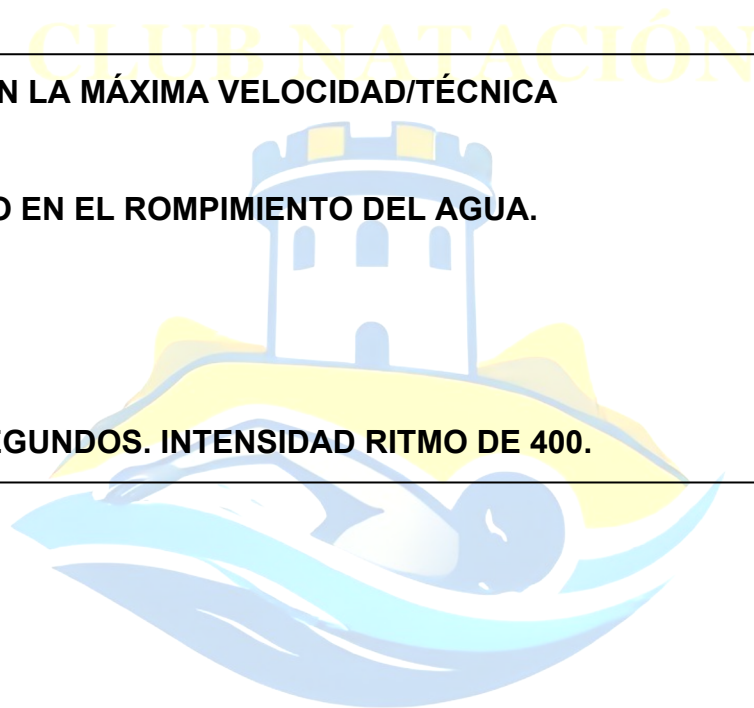
CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	18 DE MAYO AL 24 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	2/2
OBJETIVOS	TRABAJO DE PRUEBA 3 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD. SALIDAS.		
MATERIAL			
2x100 PRUEBA 3 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
4X50 PRUEBA 3 PROGRESIVOS EN EL 50.			
4X100 PIERNAS PRUEBA 3. (50 PIES BRAZOS EN FLECHA+50 CAMARA LENTA PARA ESTILOS ALTERNATIVOS Y O 50 DESLIZANDO MUCHO PARA ESTILOS SIMULTANEOS)			
400 PRUEBA 3 PROGRESIVOS EN EL 100. SI TU PRUEBA 3 ES MARIPOSA COMBINA CON CROL CADA 50.			
4X100 PRUEBA 3 CON ALETAS MAXIMA INTENSIDAD DESCANSO 2 MINUTOS			

ALHAURÍN DE LA TORRE

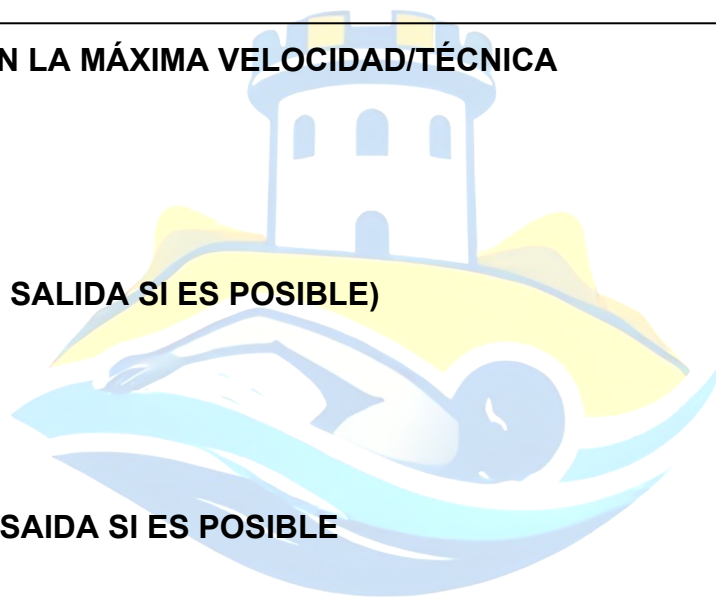
CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	18 DE MAYO AL 24 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	3/2
OBJETIVOS	TRABAJO DE PRUEBA 3 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD. SALIDAS.		
MATERIAL			
2x100 PRUEBA 1 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
8X25 PRUEBA 3 CON SALIDA ENFOCANDO EN EL ROMPIMIENTO DEL AGUA.			
8X50 PRUEBA 3 TECNICA			
6X100+3X200 CROL DESCANSANDO 15 SEGUNDOS. INTENSIDAD RITMO DE 400.			



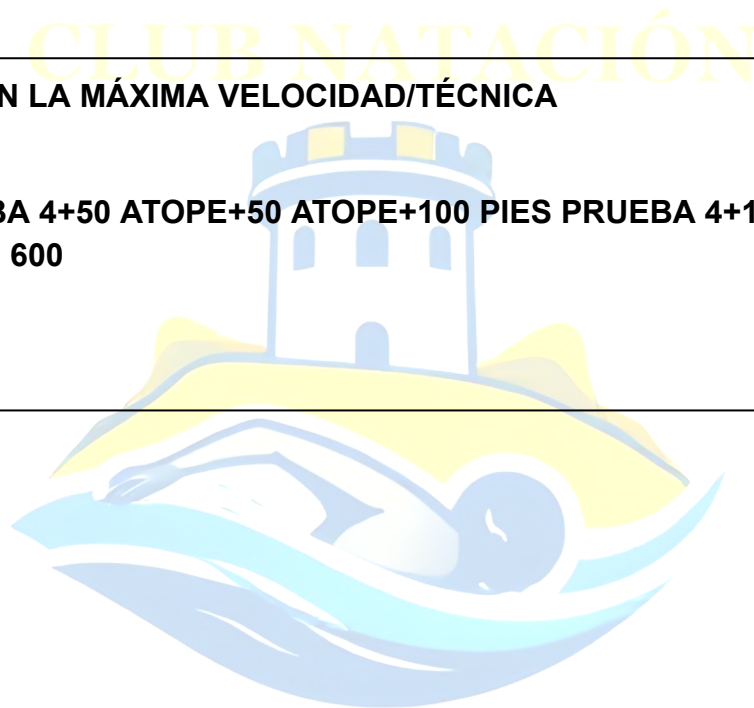
CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	25 DE MAYO AL 31 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	1/1
OBJETIVOS	TRABAJO DE PRUEBA 4 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (MANTENER LA VELOCIDAD). SALIDAS Y VIRAJES		
MATERIAL			
2x100 PRUEBA 4 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
8X50 PRUEBA 4 TECNICA			
200 PRUEBA 4 MAXIMA INTENSIDAD (CON SALIDA SI ES POSIBLE)			
8X50 PALAS PRUEBA 4			
200 PRUEBA 4 MAXIMA INTENSIDAD CON SAIDA SI ES POSIBLE			
8X50 PRUEBA 4 PROGRESIVOS EN EL 50			
200 PRUEBA 4 MAXIMA INTENSIDAD.			



CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	25 DE MAYO AL 31 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	2/1
OBJETIVOS	TRABAJO DE PRUEBA 4 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (MANTENER LA VELOCIDAD). SALIDAS Y VIRAJES		
MATERIAL			
2x100 PRUEBA 4 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA			
2X(150 PALAS PRUEBA 4+100 PIES PRUEBA 4+50 ATOPE+50 ATOPE+100 PIES PRUEBA 4+150 PALAS PRUEBA 4) objetivo mantener una intensidad alta y mantenerla durante el 600			
4x100 PRUEBA 4 CADA 3 MINUTOS			



CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	25 DE MAYO AL 31 DE MAYO	SESIÓN/Nº SEMANA	3/1
OBJETIVOS	TRABAJO DE PRUEBA 4 Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD (MANTENER LA VELOCIDAD). SALIDAS Y VIRAJES		
MATERIAL			
<p>2x100 PRUEBA 1 MUY BIEN NADADOS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD/TÉCNICA</p> <p>8X25 PRUEBA 4 CON SALIDAS.</p> <p>10X100 PRUEBA 4.</p> <ul style="list-style-type: none">- 1-3 TECNICA- 4 PIES (ALETAS OPCIONAL)- 5 FUERTE MAXIMA INTENSIDAD <p>3X PRUEBA 4 RITMO ALTO BUSCANDO EFICIENCIA. ENFOQUE EN SALIDA Y ROMPIMIENTO DEL AGUA MUY FUERTE Y EN VIRAJES FUERTES.</p>			



CAMPEONATO ANDALUCIA PISCINA LARGA LINARES 2026

SEMANA	DEL 1 DE JUNIO AL 5	SESIÓN/Nº SEMANA	SEMANA DE COMPETICION
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- AUMENTAR LA HIDRATACION- COMER BIEN EN CALIDAD, MUCHA FRUTA, VERDURA, HIDRATOS SIMPLES, LEGUMBRES,- NO BEBER ALCOHOL, NO METERSE DROGAS...- DESCANSO. INTENTAR 8-10 HORAS AL DIA- SI HACES SECO SUAVE NO BUSCANDO SUBIR CARGAS- NATACION ENFOCADA A REDUCIR ERRORES. TECNICA, VIRAJES, CAMBIOS DE RITMOS BUSQUEDA DE RITMOS DE COMPETICION, SALIDAS, ROMPIMIENTO DEL AGUA...		

ALHAURÍN DE LA TORRE