

## ENTRENAMIENTO TIPO AL MENOS 3 HORAS SEMANALES

Antes de nada hacer un buen calentamiento: movilidad articular de hombros y tobillos.

### 1. TRABAJO TÉCNICO

1.1. Batido con patada de crol (10' aproximadamente).

Imprescindible para mantener la posición horizontal necesaria durante el nado, bien hecha es muy económica y mejora muchísimo el nado. Más avance, menos gasto energético. Trata de hacerla con el rolido (movimiento en el eje longitudinal del cuerpo). Ejercicio:

#### Series de 50 m con 30" de recuperación:

- **100 m patada de crol ventral:** 25 m crol socorrista + 25 m respiración frontal cada 4 batidos (rolido) + 50 m respiración lateral cada 4 batidos cada 25 m se respira por un lado (rolido).
- **50 m patada dorsal:** 25 m tabla bajo nuca o sobre el pecho + 25 m sobre las rodillas (no sacar las rodillas del agua).
- **50 m lateral:** 25 m por cada lado (apoyar la cabeza en el agua, no la lleves elevada, se caen las piernas y se ofrece muchas más resistencia).

1.2. Técnica de respiración (10' aproximadamente).

Puedes usar un pull si fuera necesario, sobre todo si tu respiración es deficiente. Con el pull puedes concentrarte mejor en este trabajo.

El ejercicio imprescindible para mejorar la respiración va a ser el **punto muerto**. Es un ejercicio irreal, porque durante el nado eficaz de crol nunca estarán los 2 brazos en el mismo punto a la vez (no hay propulsión en ese momento). Recuerda que consiste en: un brazo fijo delante que puede ir agarrado a una tabla o pull y se mueve únicamente el otro brazo. Cambiar el brazo que se mueve y probar la respiración por los 2 lados. Sería ideal que lograras eficacia respiratoria por ambos lados.

Cómo respirar con el punto muerto: una vez cada ciclo, o cada movimiento completo de brazo, hazlo muuuuy lento. Cuando el brazo comienza a salir del agua, toma aire y suéltalo lenta y progresivamente en el recorrido subacuático del brazo. Para que esto sea natural el movimiento del brazo debe ser muy lento y debe estar relajado. Evita hacer entradas o salidas bruscas del agua. Evitar en todo momento las apneas, hay que lograr automatizar una respiración natural. Ejercicios:

#### Trabajo de respiración en punto muerto, sin descanso:

- **50 m punto muerto unilateral (con un solo brazo en movimiento)** agarrando tabla o pull: 25 m lado derecho + 25 m lado izquierdo, respirando en cada ciclo.
- **100 m punto muerto bilateral (con los 2 brazos en movimiento):** comenzar con los 2 brazos estirados o agarrando una tabla, cabeza en el agua, respirando en cada ciclo por un lado distinto. Muy, muy despacio.
- **50 m respiración "real" de crol con pull entre las piernas lado dominante:** respirar cada dos brazadas por el mismo lado (el dominante) sin mover las piernas e incorporar el rolido.
- **50 m respiración "real" de crol con pull entre las piernas lado no dominante:** lo mismo con el lado no dominante.
- **50 m respiración "real" de crol sin pull, incorporando la patada:** 25 m respirando cada 2 brazadas + 25 m respirando cada 3 brazadas.

### 2. TRABAJO DE RESISTENCIA Y VELOCIDAD

Antes de hacer un trabajo de velocidad es imprescindible hacer muchos metros, es decir, un trabajo de resistencia, nadando continuo y sin paradas y a un ritmo constante. Por ello conviene nadar continuo y sin paradas tras el trabajo técnico todos los días.

A continuación aparece un ejemplo de progresión con entrenamientos 3 días a la semana. Puedes imprimir esta plantilla y variar los entrenamientos según tus avances.

INTENTA LLEVAR ÍNTEGRAMENTE ESTE ENTRENAMIENTO DESPUÉS DEL TRABAJO TÉCNICO.

	Lunes	Miércoles	Viernes
<b>Semana 1</b>	Resistencia	Resistencia y velocidad	Resistencia
¿Qué no has hecho? ¿Has hecho algo diferente? ¿Has hecho algo diferente?	<b>200 m crol (R2)</b> Recuperación 3' <b>100 m crol (R2) + 100 m espalda + 100 m crol (R3)</b> <b>50 m crol muy suave</b> Estiramientos	<b>225 m crol (R2)</b> Recuperación 3' <b>50 crol (R4) a gran V mucho batido/30''</b> <b>50 crol (R3) gran V/30''</b> <b>50 crol (R2) a gran V</b> <b>100 m espalda suave</b> <b>100 m crol relax</b> Estiramientos	<b>250 m crol (R2)</b> Recuperación 3' <b>buceo 25 m, trabajar la relajación y el llenado pulmonar, aguantar el aire el mayor tiempo posible.</b> <b>100 m espalda</b> <b>100 m crol (R3)</b> <b>100 m braza dorsal</b> <b>50 m braza ventral</b> <b>100 m (R2) crol muy suaves</b> Estiramientos
<b>Semana 2</b>			
Qué no has hecho? ¿Has hecho algo diferente? ¿Has hecho algo diferente?	<b>250 m crol (R2)</b> Recuperación 3' <b>100 m crol (R2) + 150 m espalda + 100 m crol (R3)</b> <b>50 m crol muy suave</b> Estiramientos	<b>250 m crol (R2)</b> Recuperación 3' <b>50 crol (R4) a gran V mucho batido/30''</b> <b>50 crol (R3) gran V/30''</b> <b>50 crol (R2) a gran V</b> <b>150 m espalda suave</b> <b>150 m crol relax</b> Estiramientos	<b>250 m crol (R2)</b> Mismo trabajo semana anterior Estiramientos
<b>Semana 3</b>			
Qué no has hecho? ¿Has hecho algo diferente? ¿Has hecho algo diferente?	<b>300 m crol (R2)</b> Recuperación 3' <b>150 m crol (R2) + 100 m espalda + 100 m crol (R3)</b> <b>50 m crol muy suave</b> Estiramientos	<b>250 m crol (R2)</b> Recuperación 3' Control de tiempo en 100 m (R2) <b>100 m espalda suave</b> <b>100 m crol relax</b> Estiramientos	<b>250 m crol (R2)</b> Mismo trabajo semana anterior Estiramientos
<b>Semana 4</b>			
Qué no has hecho? ¿Has hecho algo diferente? ¿Has hecho algo diferente?	<b>350 m crol (R2)</b> Recuperación 3' <b>150 m crol (R2) + 100 m espalda + 100 m crol (R3)</b> <b>50 m crol muy suave</b> Estiramientos	<b>350 m crol (R2)</b> Recuperación 3' Control de tiempo en 100 m (R2) <b>100 m espalda suave</b> <b>100 m crol relax</b> Estiramientos	<b>350 m crol (R2)</b> Mismo trabajo semana anterior Estiramientos

R2 = respiración cada 2 brazadas

V = velocidad