

## Sesión 1

### Calentamiento – Fuera del agua

- Movilidad articular (de cabeza a pies)
- Estiramientos (de cabeza a pies, ojo con abductores y hombros, que ya habéis dado anatomía)
- Ejercicios de fuerza con nuestro propio peso (20 sentadillas, 50 abdominales, 15 flexiones...)

### Piscina

- 12 minutos nado continuo. (Sólo crol y espalda)
- Con tabla. 8x50 metros (ida+vuelta) pies de crol. Descanso 20 segundos entre 50 y 50.
- 400 metros. Ida crol, vuelta braza. Nado continuo sin descanso.
- Pies de braza (con tabla):
  - o 100 metros pies de braza hacia delante.
  - o 100 metros pies de braza de espaldas.
  - o 100 metros pies de braza con la tabla cogida por la espalda hacia delante. (como en la sesión del domingo).
- Pirámide de crol (nado continuo, solo se descansa después de cada escalón):
  - o 50 metros. Descanso 20 segundos.
  - o 100 metros. Descanso 40 segundos.
  - o 200 metros. Descanso 1 minuto.
  - o 100 metros. Descanso 40 segundos.
  - o 50 metros.
- 100 metros espalda suave.
- 16x25 metros crol contando las brazadas que damos. En cada 25 (largo), tenemos que intentar hacer una brazada menos, alargando el brazo, dándole más a los pies, aprovechando más la brazada, haciendo menos ciclos para hacer un largo, por lo tanto cansándonos menos. En el largo nº10 más o menos, tendremos que aguantar con el número mínimo de brazadas hasta el nº16. Descanso en cada 25 metros, 10 segundos.
- 2x25 metros buceo. Cuando no podemos bucear más, terminamos a pies de braza de espalda. Descanso 1 minuto.
- 100 metros espalda Suave.

Total 2600 metros más o menos. De 1 hora a 1 hora y 30 minutos.  
Estiramientos al final de la sesión. (Hay que estirar bien, para estar mejor).

## Sesión 2

### Calentamiento – Fuera del agua

- Movilidad articular (de cabeza a pies)
- Estiramientos (de cabeza a pies, ojo con abductores y hombros, que ya habéis dado anatomía)
- Ejercicios de fuerza con nuestro propio peso (20 sentadillas, 50 abdominales, 15 flexiones...)

### Piscina

- 4x200 metros crol. Descanso 45 segundos.
- 12x50 metros. Ida pies de crol (sin tabla), vuelta a braza completa.
- Pies de braza (con tabla):
  - o 100 metros pies de braza hacia delante.
  - o 100 metros pies de braza de espaldas.
- 10x50(Crol + buceo). Ida crol normal, tocamos la pared, contamos hasta 10, cogemos aire, y volvemos buceando todo lo que podamos (mínimo 12 metros), cuando no podemos bucear más, terminamos a patada de braza de espalda. Descanso 30 segundos.
- 8x50 metros crol. La primera serie descansamos 30 segundos, en la 2ª 25, en la 3ª 20, en la 4ª 15, en la 5ª 10, en la 6ª 5, en la 7ª 5 segundos. A buen ritmo por favor, si no, no sirve para nada. (Hay que estirar los brazos todo lo que se pueda, no os olvidéis de darle a los pies, NUNCA hay que perder el estilo).
- 2x25 metros buceo. Cuando no podemos bucear más, terminamos a pies de braza de espalda. Descanso 1 minuto.
- 100 metros espalda Suave.

Total 2650 metros más o menos. De 1 hora a 1 hora y 30 minutos.  
Estiramientos al final de la sesión. (Hay que estirar bien, para estar mejor).

### **Sesión 3**

Calentamiento – Fuera del agua

- Movilidad articular (de cabeza a pies)
- Estiramientos (de cabeza a pies, ojo con abductores y hombros, que ya habéis dado anatomía)
- Ejercicios de fuerza con nuestro propio peso (20 sentadillas, 50 abdominales, 15 flexiones...)

Piscina

- 500 metros crol seguidos sin parar, cuando ponga sin parar, es SIN PARAR (si no no vale pa na!)
- 25 metros buceo
- 400 metros (ida crol de salvamento, vuelta espalda suave), también sin parar.
- 25 metros buceo
- 100 metros patada de braza de espalda
- Con compañero, en el caso de que no lo tengamos, remolcamos a algún jubilado de los que hay por la piscina, en su ausencia, cogemos una tabla, y la remolcaremos en alto, no puede tocar el agua, adoptaremos la posición de remolque pero sin que la tabla toque el agua
  - o 25 metros sienes.
  - o 50 metros nunca-frente
  - o 75 metros sólo nuca
  - o 50 metros axilas
  - o 25 metros hombro-axila
- 25 metros buceo
- 8x50 metros crol cada 6 brazadas, golpe de riñón y seguimos nadando. Descanso 20 segundos.
- 100 espalda suave
- 25 metros buceo

Total: 1825 metros – 1 hora

Estiramientos al final de la sesión. (Hay que estirar bien, para estar mejor).

### **Sesión 4**

Calentamiento – Fuera del agua

- Movilidad articular (de cabeza a pies)
- Estiramientos (de cabeza a pies, ojo con abductores y hombros, que ya habéis dado anatomía)
- Ejercicios de fuerza con nuestro propio peso (20 sentadillas, 50 abdominales, 15 flexiones...)

Piscina

- 5x150 metros crol. Descanso 30 segundos.
- 8x50 metros pies – ida pies de crol, vuelta pies de braza de espalda.
- 25 metros buceo.
- 8x50 metros – ida crol salvamento, vuelta buceo hasta 15 metros (2ª corchera roja), resto pies de braza de espalda. Descanso 30 segundos.
- Por parejas, sino como en la sesión anterior secuestramos a un jubilado...
  - o 100 metros remolque. 1º largo axilas, 2º largo sólo nuca, 3º largo nuca-frente, 4º largo hombro-axila.
  - o 100 metros remolque. 1º largo sólo nuca, 2º largo hombro-axila, 3º largo nuca-frente, 4º largo sienes.
- 100 metros espalda suave + estiramientos.
- 25 metros buceo.
- 4x50 metros crol. Son fuertes, a muerte! Descanso 20 segundos. (Hay que aguantarlas a tope... Que ya veréis que ligeros os encontráis el sábado).
- 100 metros espalda suave

Total 2300 metros. De 1 hora a 1 hora y 15 minutos.

Estiramientos al final de la sesión. (Hay que estirar bien, para estar mejor).

## **Sesión 5**

Calentamiento – Fuera del agua

- Movilidad articular (de cabeza a pies)
- Estiramientos (de cabeza a pies, ojo con abductores y hombros, que ya habéis dado anatomía)
- Ejercicios de fuerza con nuestro propio peso (20 sentadillas, 50 abdominales, 15 flexiones...)

Piscina

- 200 metros crol – 400 metros crol – 200 metros crol.
- 8x50metros crol. Respirando cada 6 brazadas. Descanso 20''.
- 100 metros patada de braza de espaldas.
- 2 veces 100 metros remolque.
  - o 25sienes+24nuca+25hombroaxila+25axilas
  - o 25nuca+25hombroaxila+25nucafrente+25sienes
- 4x50 metros. Ida nado crol salvamento+descanso10''+buceo 15 metros (mínimo)+10 braza.
- 25 metros buceo.
- 8x25 metros crol salvamento MUY fuertes. Descanso 20''.
- 100 espalda suave
- 25 metros buceo

Total: 2050 metros – 1 hora y 3 minutos

Estiramientos al final de la sesión. (Hay que estirar bien, para estar mejor).

## **Sesión 6**

Calentamiento – Fuera del agua

- Movilidad articular (de cabeza a pies)
- Estiramientos (de cabeza a pies, ojo con abductores y hombros, que ya habéis dado anatomía)
- Ejercicios de fuerza con nuestro propio peso (20 sentadillas, 50 abdominales, 15 flexiones...)

Piscina

- 4x200 metros crol. Descanso 20''.
- 10x50 metros. Ida crol respirando 1 VEZ, vuelta cada 4 brazadas golpe de riñón.
- 100 metros patada de braza de espalda
- Remolque:
  - o 150 metros. 50 nucafrente + 50 hombroaxila + 25 nuca + 25 sienes.
  - o 100 metros. 50 hombroaxila + 25 sienes + 25 nuca.
  - o 50 metros. Nuca
- 25 metros buceo
- Crol Fuerte:
  - o 100 metros crol fuerte. Descanso 40''
  - o 75 metros crol fuerte. Descanso 30''
  - o 50 metros crol fuerte. Descanso 20''
  - o 25 metros crol fuerte.
- 100 espalda suave
- 25 metros buceo

Total: 2100 metros – 1 hora y 15 minutos

Estiramientos al final de la sesión. (Hay que estirar bien, para estar mejor).