

EN TRE NA MIEN TOS DE NATACIÓN

49

WELCOME!

Bienvenid@ a la Guía de Entrenamientos!

- Revísala en orden la primera vez.
- Hay **muchos tipos de entrenamientos**, para distintos niveles y objetivos. Míralos bien y hazte una idea general.
- Sigue los consejos de cada sección y crea un plan personalizado para empezar a nadar, sin aburrirte y **viendo resultados!**



Pág

04 Planes Intermedios

09 Para Principiantes

16 Planes con Aletas

22 Planes con Palas

28 Aguas Abiertas

32 Triatlón

38 Ejercicios de Técnica

¿Te quedan dudas? Estamos aquí: [TrajesNeopreno.es!](https://TrajesNeopreno.es)

EN GENERAL

- Todos los entrenamientos tienen **3 partes**: calentamiento, principal y suavizar.
- Los **descansos** entre series están marcados entre paréntesis. Si un bloque no lo indica, el descanso no es relevante. Para unos segundos a mirar el siguiente ejercicio, recuperar el aliento, beber agua, etc.
- Si no se menciona estilo, se entiende que es crol. Es el principal estilo usado en múltiples disciplinas. Si prefieres hacer otro estilo, hazlo.

Es difícil dar indicaciones concretas sobre **ritmos**, al estar la guía orientada a diferentes niveles. Tiempos o pulsaciones son relativos a cada atleta.

Por eso, se miden los ritmos según el **esfuerzo** percibido: Partiendo de un esfuerzo máximo, tu ritmo máximo en competición, tu mejor resultado, que sería el 100%, estos son los términos usados:

- Ritmo **ligero** será más o menos un 70% de tu máximo. Unas 50-70 pulsaciones por debajo de tu máximo. También llamado A1.
- El ritmo **medio**, un 80%. Unas 20-40 por debajo. A2.
- El ritmo **intenso**, un 90%. Unas 5-10 por debajo de tu máximo. A3.

Ejemplo:

- *8x50 – intenso (30s)* significa nadar 8 series de 50 metros, a crol, a ritmo intenso, y descansar 30 segundos entre cada serie.



PLANES INTERMEDIOS

Diseña un plan general donde incluyas **todos los tipos de entrenamiento** que tienes en esta sección, alternando unos con otros.

- Si vas a nadar **distancias largas** (5000+ m), prioriza:
Resistencia Aeróbica Resistencia Mixta
- Si vas a nadar **distancias cortas** (triatlones sprint/olímpico):
Velocidad Potencia Anaeróbica

Cada día haz un entrenamiento de **un tipo distinto**, pero aumenta la frecuencia de los tipos que más te interesen.

- En los apartados de técnica, incluye distintos ejercicios de **técnica** que encontrarás al final de esta guía.
- Prioriza la parte del cuerpo donde más necesites mejorar.
- Ten en cuenta tu **respiración** y prueba diferentes estilos.

Verás que estos planes permiten mayor **flexibilidad** y adaptación. Si estás empezando y necesitas planes más concretos o **definidos**, mira las **siguientes secciones de la guía**.





VELOCIDAD

Entrenamientos para prepararte para **esfuerzos cortos y explosivos**. Útiles en cualquier travesía o triatlón, para superar oleaje o *sprintar*:

1000

- 350 – 75 libres + 200 técnica + 75 libres
- ▶ 3 veces (1min entre bloques):
 - 6x25 – 12,5 intenso + 12,5 suave (20s)
- 200 – suave

2000

- 600 – 150 libres + 300 técnica + 150 libres
- ▶ 2 veces (2min entre bloques):
 - ▶ 10x25 – 12,5 intenso + 12,5 suave (20s)
 - ▶ 5x50 – 25 intenso + 25 suave (30s)
- 400 – suave

3000

- 1000 – 250 libres + 500 técnica + 250 libres
- ▶ 2 veces (5min entre bloques):
 - ▶ 12x25 – 12,5 intenso + 12,5 suave (20s)
 - ▶ 5x50 – 25 intenso + 25 suave (30s)
 - ▶ 2x100 – 50 intenso + 50 suave (45s)
- 500 – 100 suave + 300 técnica + 100 suave

RESISTENCIA AERÓBICA

Prepárate para **travesías largas** (de más de 10-15 min. nadando):

1500

- 200 – 100 libres + 100 técnica
- ▶ 6x50 – ligero (15s)
- ▶ 4x100 – ligero (20s)
- ▶ 2x200 – ligero (40s)
- 200 – suave

3000

- 600 – 150 libres + 300 técnica + 150 libres
- ▶ 12x50 – ligero (15s)
- ▶ 8x100 – ligero (20s)
- ▶ 3x200 – ligero (40s)
- 400 – suave

5000

- 900 – 250 libres + 400 técnica + 250 libres
- ▶ 2 veces (5 min entre bloques):
 - ▶ 6x100 – ligero (20s)
 - ▶ 4x200 – ligero (30s)
 - ▶ 1x400 – ligero (45s)
- 500 – suave

7000

- 1200 – 250 libres + 300 técnica + 100 + 300 técnica + 250
- ▶ 3 veces (2 min entre bloques):
 - ▶ 5x200 – ligero (30s)
 - ▶ 2x400 – ligero (45s)
- 400 – suave



POTENCIA ANAERÓBICA

Estos entrenamientos te preparan para **esfuerzos cortos** y de **alta intensidad**, algo más prolongados que los de *velocidad*:

1250

- 550 – 150 libres + 250 técnica + 150 libres
- ▶ 3 veces (1 min):
 - ▶ 4x25 – intenso (45s)
- 400 – suave

2500

- 900 – 250 libres + 400 técnica + 250 libres
- ▶ 6x25 – intenso (45s)
- ▶ 5x50 – medio (75s)
- ▶ 6x25 – intenso (45s)
- ▶ 2x100 – medio (100s)
- 850 – 250 suave + 400 técnica + 200 suave

4000

- 1300 – 250 libres + 300 técnica + 200 + 300 técnica + 250
- ▶ 12x25 – intenso (45s)
- ▶ 5x50 – medio (75s)
- ▶ 5x100 – medio (100s)
- ▶ 12x25 – intenso (45s)
- ▶ 5x50 – medio (75S)
- 1100 – 300 suave + 500 técnica + 300 suave



RESISTENCIA MIXTA

Entrenamientos pensados para **esfuerzos medios + prolongados**

1250

- 500 – 150 libres + 200 técnica + 150 libres
- ▶ 5x50 – intenso (30s)
- ▶ 2x100 – medio (45s)
- 300 – suave

2500

- 800 – 200 libres + 400 técnica + 200 libres
- ▶ 8x50 – intenso (30s)
- ▶ 1min descanso
- ▶ 3x100 – medio (45s)
- ▶ 2min descanso
- ▶ 2x200 – medio (60s)
- 600 – 200 suave + 200 técnica + 200 suave

3500

- 1000 – 250 libres + 500 técnica + 250 libres
- ▶ 12x50 – intenso (30s)
- ▶ 3min descanso
- ▶ 4x100 – medio (45s)
- ▶ 3min descanso
- ▶ 2x200 – medio (60s)
- 1100 – 300 suave + 500 técnica + 300 suave

PLANES PARA PRINCIPIANTES

Si estás empezando a nadar, lo más importante que debes hacer es **trabajar en tu técnica de natación**:

Al hacer mejor los movimientos, te cansarás menos para avanzar lo mismo:

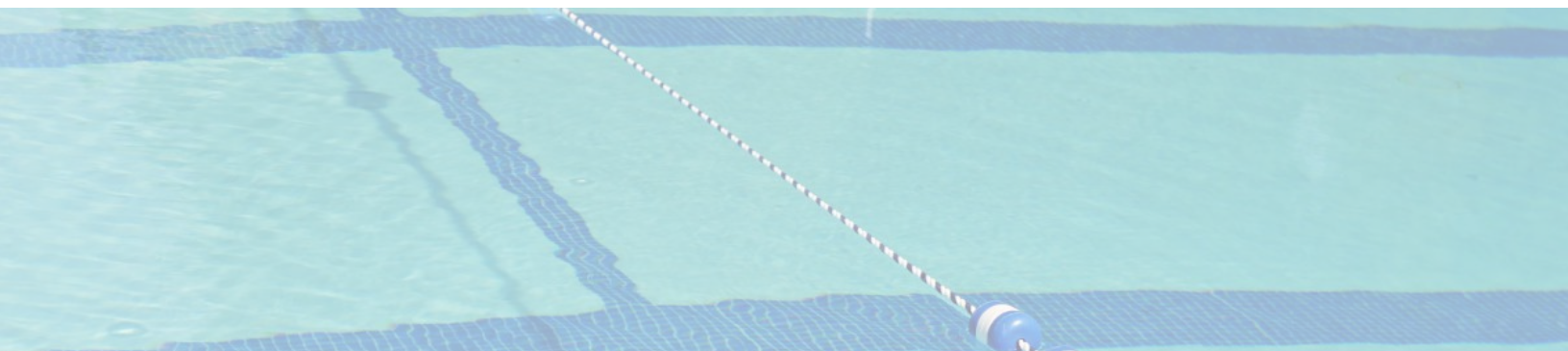
- Podrás nadar más **tiempo**, más rápido.
- Cansarte menos, y prevenir **lesiones**.
- Te sentirás mucho más a gusto en el agua, sentirás que **fluyes**

Lo más importante, sobre todo al principio, es **interiorizar** los movimientos correctos, y corregir los que haces mal.

Deberías nadar con **paciencia**, con tranquilidad:

- Utiliza un ritmo suave para poder fijarte todo el tiempo en tu estilo

En la sección final tienes explicados todos los ejercicios que verás en cada uno de estos entrenamientos.



PRINCIPIANTES

2x100 – crol

2x100 – 50 un brazo (cambio cada 25) + 50 punto muerto

50 – espalda

2x100 – 50 respirar cada 3 brazadas + 50 respirar lado desfavorable

100 – suave, 50 braza + 50 crol

1

Reduce cambiando el primer 2x100 a 1x100. Alárgalo convirtiendo a 4x100 el último 2x100.

750

6x50 – impares crol, pares braza

2x50 – punto muerto, fijarse en fase subacuática

50 – crol

2x50 – punto muerto, rozar pulgar

150 – 50 crol + 50 remar +50 crol

100 – suave, 50 espalda + 50 crol

2

Reduce el 6x50 inicial a 2x50 para acortar o sube a 4x50 en los bloques de técnica para alargar.

800

PRINCIPIANTES

100 – 50 crol + 50 braza

2x50 – 25 manos abiertas + 25 normal

2x50 – 25 dedos apretados + 25 normal

2x50 – 25 puños cerrados + 25 normal

2x50 – un brazo, cambio cada 25

100 – nado cognitivo

50 – espalda

Acorta reduciendo a 1x50 todos los 2x50, y aumenta a 4x50 para alargar.

650

3

3x50 – crol, respirar cada 3 brazadas, cada 4, y cada 5

6x50 – 25 pies sin tabla, respirar a un lado, + 25 normal

100 – espalda

2x50 – pies con tabla

100 – crol, nado cognitivo

100 – espalda

Puedes reducir a 2x50 el 6x50 pies, o aumentar a 6x50 el último 2x50.

850

4

PRINCIPIANTES

4x50 – 25 estilo preferido + 25 crol

4x50 – patada lateral con brazo extendido, cambio cada 25

2x50 – crol, 20 seg. patada vertical entre 25s

2x50 – espalda

100 – suave

5

No te saltes la patada lateral y la patada vertical!

Sube a 4x50 los dos 2x50 para alargar; reduce a 2x50 los dos 4x50 para acortar.

700

150 – 50 crol + 50 braza + 50 espalda

3x100 – 50 deslizar + 50 normal

2x100 – 50 rotación máxima + 50 normal

100 – nado cognitivo

6

Al deslizar trata de reducir la frecuencia de brazada, y estirar cada impulso lo máximo posible

750

PRINCIPIANTES

200 – crol, nado continuo

8x25 – 12,5m fuerte + 12,5m suave (20s)

100 – espalda, técnica perfecta

50 – crol, respirar cada 3 brazadas

100 – crol patada mariposa

7

Recuerda cuidar tu técnica aunque nades más rápido.
Puedes aumentar el 50 crol a 4x50 para alargar.

650

6x75 – 25 espalda + 25 braza + 25 crol

100 – crol punto muerto, 25 un brazo + 25 el otro + 50 normal

4x50 – 25 rozar dedos + 25 normal

4x50 – 25 recobro subacuático + 25 normal

4x25 – sprints (20s)

100 – suave

8

Especial atención a la brazada de crol.
En los sprints trata de nadar lo más rápido que puedas.

1150

PRINCIPIANTES

200 – 50 crol + 50 espalda + 50 crol + 50 crol fuerte

6x50 – progresivo cada serie (20s)

300 – nado continuo, 3 brazadas fuertes por cada 50 metros, practicar virajes

4x50 – 25 espalda + 25 crol

9

Practica los virajes para no parar ni un instante.

1000

300 – crol, fijarse en técnica, sentir el agua

4x50 – 25 pies brazos delante + 25 crol normal

4x50 – 25 patada lateral, cambiar lado cada serie + 25 crol

2x150 – 50 crol + 50 espalda + 50 crol patada mariposa

100 – suave

10

Puedes reducir el 2x150 a 1x150 y el 300 inicial a 200 o 100 para acortar unos metros.

1100

PRINCIPIANTES

100 – espalda

8x50 – brazos con pullbuoy, 25 en muslos + 25 en los tobillos

100 – espalda

3x50 – punto muerto, fijarse fase subacuática

2x100 – crol respirar cada 3, mismo número de brazadas en cada 25

100 – suave

11

1050



ENTRENAMIENTOS CON ALETAS



Todos los planes en esta sección incluyen varios bloques con aletas.

Recuerda que, en general, deberías **limitar el uso de aletas**.

Son una **herramienta** más para entrenar, no un recurso *imprescindible*.

Además, tienen riesgos.

- Al principio limita la carga de aletas a un 30-35% semanal
- Con más práctica, puedes nadar hasta un 50-55% semanal con aletas

Verás que algunos entrenamientos de esta sección tienen valores muy **superiores** a este total.

La idea es que hagas uno de estos planes a la semana, **combinado** con otros, y así respetarás la carga total semanal.

[Más info sobre nadar con aletas.](#)



ALETAS

100 – 50 crol + 50 braza

4x50 – patada lateral con aletas, cambio de lado cada 25m

2x100 – nado con aletas, regresivo

6x25 – sprints con aletas (1min)

50 – suave, deslizar. Aletas opcionales

100 – nado con aletas, 5 patadas fuertes cada 25m

100 – espalda con aletas

100 – suave

80%
aletas

1000

1

150 – crol

50 – braza

100 – crol con aletas

50 – mariposa con aletas

150 – espalda con aletas

4x50 – patada lateral con aletas

4x50 – pies tabla, sin aletas, 25 salpicar al maximo + 25 sin salpicar

4x25 – apnea con aletas (1min)

3x100 – crol sin aletas, 25 deslizar + 25 alta frecuencia + 50 normal

4x25 – sprints con aletas (1min)

100 – suave

46%
aletas

1500

2

ALETAS

300 – libres

10x50 – patada lateral con aletas, cambio de lado cada 25

3x100 – ligero, 10 patadas fuertes cada 50m (10s)

3x100 – ligero con aletas, 10 patadas fuertes cada 50m (10s)

3x200 – nado con aletas, progresivo cada serie (30s)

100 – espalda

100 – suave

64%
aletas

2200

3

300 – libres

100 – pies espalda con aletas

100 – libres

2x100 – patada lateral con aletas, cambio cada 50m

3x200 – 125 ligero + 75 ritmo medio, con aletas

8x50 – brazos con palas y pullbuoy (10s)

4x75 – pies aletas + tabla. 25 intenso + 25 ligero + 25 intenso (15s)

200 – suave

3 veces (1 mariposa, 1 espalda, 1 crol) Decanso 1min:

- **4x25** – pies con aletas, ritmo intenso (25s)
- **2x25** – nado con aletas, ritmo intenso (25s)

200 – libres

61%
aletas

2850

4

ALETAS

300 – libres

200 – espalda

100 – pies con aletas

5

2 veces:

- **4x50** – aletas, impares pies + pares nadar, en 1:15 (nadar + descanso)
- **2x100** – libres en 1:50 (nadar + descanso)

2x300 – brazos pullboy, negativo

200 – aletas, pies con tabla

8x25 – sprints, con aletas (1min)

200 – suavizar con aletas

4x75 – 25 estilo + 50 crol (20s)

300 – suavizar

Nadar + descanso significa que tienes ese tiempo total para nadar la serie y descansar.

Cuanto más rápido vayas, más tiempo te sobrará para descansar, etc.

Cuando pasa el tiempo desde que saliste, vuelves a empezar, sin importar cuánto descanso hayas tenido.

34%
aletas

3200

ALETAS

400 – libre, intercalar estilos

6x50 – punto muerto, 25 rozar dedos + 25 normal

6x50 – patada lateral con aletas, cambiar lado cada serie

4x25 – apnea con aletas (1min)

4x100 – nado con aletas, 10 patadas fuertes cada 50m, impares crol y pares espalda (10-15s)

3x200 – 50 ligero + 100 medio + 50 intenso (40s)

100 – suave

4x50 – pies con aletas y tabla, 25 sin salpicar + 25 salpicar al máximo (20s)

4x50 – pies con aletas y tabla, progresivo cada serie (20s)

3x200 – 50 ligero + 100 medio + 50 intenso (40s)

4x75 – nado con aletas, 25 ligero + 25 intenso + 25 ligero (25s)

200 – suave, deslizar

41%
aletas

3700



ALETAS

400 – libre

200 – pies con aletas (alternar 50 espalda, 50 crol)

8x50 – 25 ligero + 25 intenso (10s)

500 – crol con aletas

300 – espalda con aletas

400 – medio (30s)

300 – intenso, con aletas (20s)

200 – recuperar

100 – intenso, con aletas

100 – recuperar

100 – intenso, sin aletas. Trata de igualar el tiempo del intenso previo

500 – ligero, aletas

200 – crol, recuperar

6x50 – sprints, con aletas (60s)

200 – suave

52%
aletas

4200

7



ENTRENAMIENTOS CON PALAS

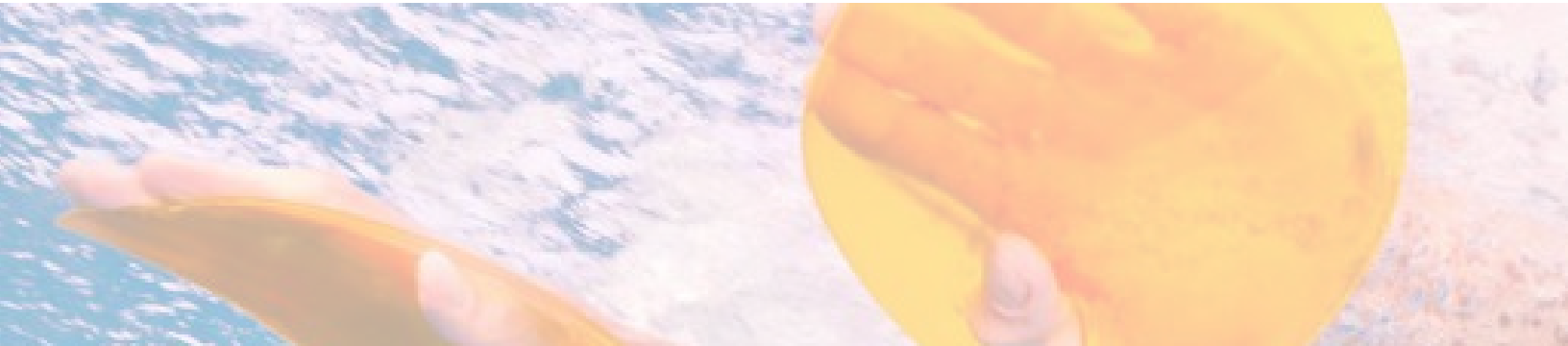
Igual que en la sección de aletas, todos los planes en esta sección incluyen altas cargas de entrenamiento con palas.

Y como al nadar con aletas, deberías también **limitar el uso de palas**. Deberías tratarlas como una herramienta adicional, no depender de ellas para nadar *bien*.

Si no las has usado antes, aumenta la carga de forma **progresiva**:

- Empieza con un 10% de carga semanal con palas.
- Ve aumentando un 5% cada varias semanas si no tienes molestias.
- Mi consejo es que no superes un 25% del entrenamiento total.

Los entrenamientos de esta sección tienen valores mayores a esta carga. **Combínalos** con otros planes de la guía para reducir la carga semanal total.



PALAS

100 – crol

100 – espalda

2x100 – crol palas, 25 un brazo + 25 el otro + 50 punto muerto

6x50 – crol palas, contar brazadas, reducir 1 brazada por serie

4x50 – crol con palas, progresivo cada serie (20s)

100 – suave

70%
palas

1000

1

150 – espalda

100 – braza

50 – mariposa

200 – crol

4x50 – crol un brazo, cambio cada 25, con palas

2x50 – crol patada de mariposa, con palas (20s)

5x100 – progresivo cada serie, con palas (30s)

100 – espalda suave

100 – crol suave, deslizar

53%
palas

1500

2

PALAS

200 – libre
4x50 – espalda

4x25 – sprints con palas (40s)
200 – ligero con palas
2x200 – crol, 6 brazadas fuertes cada 50m (20s)
8x50 – con palas, impares crol, pares espalda
4x25 – sprints (40s)

200 – suave

39%
palas

1800

3

100 – crol
100 – espalda con palas
100 – crol con palas
100 – braza

4x100 – 25 un brazo + 25 el otro + 25 punto muerto + 25 normal (10s)
4x100 – igual que anterior, con palas
4x200 – ligero, 7 brazadas fuertes cada 50m, pares con palas

200 – suave

45%
palas

2200

4

PALAS

300 – libre

4x50 – 25 puños cerrados + 25 manos abiertas

4x50 – punto muerto, 25 rozar dedos + 25 normal

4x100 – ligero, palas, 5 brazadas fuertes cada 25 (10s)

4x100 – ligero, palas, estirar al máximo (10s)

4x100 – medio (15s)

4x100 – medio, palas (15s)

100 – suave

100 – suave, deslizar

5

48%
palas

2500

PALAS

200 – libre

4x50 – patada lateral

4x50 – pies con tabla

200 – crol, punto muerto

400 – crol con palas, mismo número de brazadas en todos los largos

100 – suave

50 – medio, palas y pullbuoy

100 – medio, pullbuoy

150 – medio, palas y pullbuoy

200 – ligero, pullbuoy

150 – medio, palas y pullbuoy

100 – medio, pullbuoy

50 – medio, palas y pullbuoy

100 – suave

400 – crol con palas

200 – suave

6

43%
palas

2800

PALAS

200 – libre
100 – espalda
100 – braza
100 – crol

6x50 – palas con pullbuoy

200 – libre

6x100 – crol con palas, mismo número de brazadas en todos los largos

6x50 – crol, progresivo en cada serie

6x100 – crol con palas

6x50 – crol, progresivo en cada serie

200 – suave, deslizar

7

50%
palas

3000



ENTRENA PARA AGUAS ABIERTAS

Los planes de esta sección tienen ejercicios y bloques orientados a mejorar tu nado en **aguas abiertas**, ya sea competitivo o recreativo.

- Si tienes el objetivo de nadar en aguas abiertas, te darán ideas para prepararte nuevos planes para piscina.
- Y aunque no practiques esta disciplina, son planes **completos** que puedes incorporar en cualquier tabla.

Si necesitas más ideas o explicaciones para hacer correctamente los ejercicios, mira [la guía completa online](#).

AGUAS ABIERTAS

100 – crol

100 – espalda

4x50 – 25 rotación máxima + 25 normal

100 – 3 brazadas crol 2 espalda

2x50 – mariposa

2x300 – 6 brazadas fuertes cada 50, avistar 3 veces cada 50m (20s)

3x200 – medio, mismo tiempo en todas (20s)

100 – espalda

100 – crol

1

2000

AGUAS ABIERTAS

300 – libres

4x50 – impares 25 dedos apretados + 25 manos abiertas, pares normal

4x50 – brazos con pullbuoy, punto muerto, impares rozar pulgar, pares normal

4x50 – patada lateral, impares un lado, pares el otro

4x25 – patada de delfín con aletas (30s)

4x50 – 25 mariposa + 25 crol (20s)

200 – respirar cada 4 brazadas, cambio lado cada largo

4x50 – eficiencia técnica (10s)

200 – respirar cada 4 brazadas, cambio lado cada largo

2x100 – 4 brazadas fuertes cada 25 metros (15s)

400 – medio, mismo tiempo en todos los 50m

4x100 – regresivo (20s)

100 – espalda suave

100 – suave, deslizar

Puedes eliminar los dos 200 y el 4x100 para hacer un total de 2200 metros si este entrenamiento te parece largo.

3000

2

AGUAS ABIERTAS

400 – libres

200 – espalda

8x75 – piernas con aletas, impares patada lateral + pares brazos delante

4x200 – ligero, avistar 3 veces cada 50m, 2 con tuba + 2 sin tuba

3x300 – respirar cada 3 (o más), mismo número de brazadas en todos los largos

2x400 – 150 ligero + 100 medio + 150 ligero (20s)

4x150 – progresivo en cada serie (20s)

200 – suave

Si te parece demasiado largo, puedes reducir a 2x200, 1x300 y 1x400. Así serán un total de 3100 metros.

4500

3



ENTRENAMIENTOS PARA TRIATLÓN

En esta parte tienes siete planes pensados para **triatlón**:

Hay una serie de errores comunes entre muchos triatletas, sobre todo cuando vienen de otras disciplinas y no han practicado natación antes. Esto lleva a afrontar la parte de natación como "pasarla como pueda".

Aunque lo hagas al principio, deberías tratar de **mejorar** poco a poco.

Los planes en esta sección se centran en:

- Trabajar la **posición corporal** general al nadar.
- Mejorar la **patada**, para evitar las piernas hundidas y mejorar la postura.

Por eso, te servirán **perfectamente** si necesitas mejorar, aunque no practiques triatlón.





TRIATLÓN

100 – libres

4x50 – patada lateral

2x50 – brazos con palas, pullbuoy en los tobillos

2x50 – 25 cabeza fuera + 25 normal

3x150 – 50 ligero + 50 intenso + 50 medio (30s)

100 – suave

1

1050

100 – libres

4x50 – patada lateral, con aletas, cambio cada 25

4x50 – aletas, 25 rotación máxima + 25 normal

4x50 – patada lateral sin aletas

100 – crol, nado cognitivo

4x50 – ligero, cada serie 1 respiración menos

4x100 – progresivo cada serie

100 – suave

2

1500

TRIATLÓN

100 – libres

100 – estilos

100 – libres

4x50 – brazos con tuba y pullbuoy, 25 remar + 25 recobro subacuático

4x50 – brazo con pullbuoy, 25 recobro brazo estirado + 25 rozar pulgar

4x25 – apnea

6x100 – ligero, avistar 4 veces cada 50m, último 12,5m fuerte

2x200 – medio, mismo tiempo en todos los parciales

4x50 – regresivo cada serie

100 – suave

1500

3

200 – libres

50 – mariposa

4x50 – palas y pullbuoy, impares 25 un brazo + 25 el otro, pares punto muerto

9x50 – aletas, 1 patada lateral izq, 1 dcha, 1 brazos delante

100 – nado cognitivo

4x25 – sprints (60s)

2x300 – medio (30s)

4x200 – regresivo cada serie (30s)

100 – suave

2100

4



TRIATLÓN

100 – crol

100 – espalda

100 – braza

50 – mariposa

10x50 – piernas con tabla, 5 con aletas + 5 sin aletas

150 – crol patada mariposa

4x50 – progresivo (15s)

3x200 – ligero, con aletas (20s)

4x50 – progresivo, con aletas (20s)

5x200 – medio (25s)

4x25 – sprints en 1:00 (nadar + descanso)

200 – suave

5

3300

TRIATLÓN

200 – libres

100 – espalda

6x50 – pies con tabla, impares 25 salpicar al máximo + 25 sin salpicar, pares normal

4x50 – 25 rotación máxima + 25 normal

4x100 – 25 recobro subacuático + 25 antebrazo sumergido + 25 mano sumergida + 25 rozar dedos

2x100 – avistar 4 veces cada 50m

6x100 – progresivo cada serie (15s)

6x25 – sprints (1min)

50 – suave

200 – con palas y aletas, ligero, 3 brazadas fuertes cada 25m

300 – con palas y aletas, medio

200 – con palas, ligero, 3 brazadas fuertes cada 25m

300 – con palas, medio

200 – ligero, 3 brazadas fuertes cada 25m

300 – medio

200 – suave

6

3900



TRIATLÓN

300 – libres, variar estilos

4x50 – 25 cabeza fuera + 25 normal

6x50 – 25 rozar dedos + 25 normal

8x50 – patada lateral, cambio de lado cada serie

300 – nado cognitivo

4x50 – eficiencia técnica (10s)

4x25 – sprints mariposa (40s)

100 – suave

2x400 – medio, mismo tiempo en todos los parciales

8x200 – 150 ligero + 50 intenso (20s)

200 – suave

7

4500

EJERCICIOS DE TÉCNICA

En esta sección tienes explicados los términos y ejercicios que verás en muchos de los entrenamientos.

Si necesitas profundizar, ver ejemplos o videos, o lo que buscas no está aquí, revisa [la guía completa online](#).

- **Pares e impares:** se refiere al número de serie, series pares (2ª serie, 4ª, etc.) e impares (1ª, 3ª, etc.).
- **Progresivo:** empiezas nadando suave y vas aumentando el ritmo, para acabar al máximo. Puede ser el bloque completo, donde harás una serie a cada ritmo, o "en cada serie", donde acelerarás cada serie y repetirás después.
- **Regresivo:** lo opuesto de progresivo, empieza fuerte y termina suave.
- **x brazadas fuertes:** durante la distancia que te marque, introduces x brazadas fuertes seguidas y después continuas nadando normalmente.
- **x patadas fuertes:** durante la distancia marcada, introduces x patada fuertes seguidas y continuas nadando.
- **Eficiencia técnica:** en la primera serie, suma las brazadas totales y los segundos que tardas en nadarla. Las siguientes series, reduce ese número.
- **12,5 metros** son la mitad de una piscina de 25. Medio largo.

TÉCNICA

- **Avistar:** consiste en mirar hacia delante unos segundos mientras sigues nadando con normalidad y así poder orientarte en aguas abiertas.
- **Sin salpicar:** durante la patada, mantener siempre los pies dentro del agua.
- **Salpicar al máximo** es lo opuesto, donde exagerarás la patada.
- **Apnea:** buceas todo el largo. Si no llegas al otro lado, sal a respirar y sigue.
- **Patada de delfín:** cruza la piscina buceando, con movimiento ondulatorio (patadas de mariposa lo más extensas y potentes posible).
- **Un brazo:** mantienes un brazo estirado en el frente, y realizas todas las brazadas de forma normal con el otro brazo.
- **Punto muerto:** nadas crol normal, pero un brazo *espera* al otro en el frente. Cuando haces una brazada completa, sigues con el otro brazo.
- **Rozar pulgar:** durante el recobro, fíjate en llevar el pulgar de la mano extendido y rozando el lateral de tu cuerpo.
- **Puños cerrados:** cierra los puños. Nada como lo harías de normal pero manteniendo las manos cerradas, y sintiendo el agua en los antebrazos.
- **Nado cognitivo:** piensa de forma 100% consciente en el movimiento que estás haciendo y controla cada fase para interiorizar los gestos.
- **Patada lateral:** sobre un costado, avanzas solo con tus piernas. El brazo inferior irá estirado, con tu cabeza apoyada. El superior, apoyado sobre tu costado superior. Mantén tu cabeza alineada con el cuerpo.

TÉCNICA

- **Rotación máxima:** nada crol completo pero algo más despacio de lo habitual. Al mover cada brazo, fíjate de forma consciente en la rotación del cuerpo y exagérala.
- **Deslizar:** nada crol como lo harías normalmente, pero mete la mano siempre lo más al frente posible, y sácala al final del todo, con la palma bien estirada. Trata de reducir la frecuencia lo máximo posible.
- **Alta frecuencia:** trata de deslizar lo menos posible en cada brazada, de forma forzada, sin llegar a estirar la mano completamente hasta el final, o mantenerla un segundo de más en el frente.
- **Recobro subacuático:** nadando crol normal, durante el recobro de cada brazo hacia el frente, lleva el brazo por dentro del agua.

¿QUIERES MÁS ENTRENAMIENTOS?

Te he preparado **más de 200** planes de alta calidad.

Cuando termines con todos los de esta guía, si vas a tomarte esto en serio, te invito a probar el programa **Entrena100**.

Mira un ejemplo:

Plan "Una Hora" – 2200m

200 – crol

2x50 – crol, 12,5m intenso + 25 ligero + 12,5 intenso

200 – 75 crol + 25 mariposa, x2

2x50 – espalda, 12,5m intenso + 25 ligero + 12,5 intenso

4x200 – medio, mismo tiempo en todos los parciales de 100 (30s)

2x100 – 50 crol ligero + 50 3 brazadas crol 2 espalda

4x100 – intenso, mismo tiempo en todas (25s)

200 – suave, 1º 50 espalda a dos brazos

Pruébalo **hoy mismo**. Y después, piénsatelo:

Con este plan de entrenamientos ya no tendrás la sensación de hacer siempre lo mismo, sin conseguir nada nuevo.

Entrenarás con **disciplina**, y empezarás a ver **resultados**.

Cuando lo tengas claro, te veo dentro:

Quiero más entrenamientos de **calidad**