

MEMORIA de PREPARACIÓN

CLUB NATACIÓN PANAS

Temporada 2024/25

Ciclo I

Jorge Rivas Pereira

CONTENIDOS

PROGRAMAS	3
ANEXOS	7
Anexo 1. Programa “Sprinters”	7
Fase I.....	10
Fase II.....	12
Fase III.....	14
Fase IV	16
Tapering	18
Anexo 2. Programa “Xabi”	20
Fase I.....	23
Fase II.....	25
Fase III.....	27
Tapering	29

PROGRAMAS

Los programas fueron diseñados en su totalidad por mí, Jorge Rivas Pereira; no obstante, he de señalar que, beneficiándome de la experiencia y/o la formación académica de los nadadores, me he valido de mi atención a críticas y sugerencias de ellos para realizar las modificaciones pertinentes en el trascurso de la preparación, con el fin de optimizar el rendimiento de cada uno de ellos. Considero que éste ha sido uno de los factores clave por los que el resultado ha sido favorable.

A finales de agosto, antes de comenzar a plantear el diseño y la estructura de la periodización de este ciclo tuve que conocer las intenciones que estos nadadores tenían. Es cierto que ya llevaba desde la temporada anterior trabajando con ellos, no obstante, fue la primera vez que me senté a detallar el plan seriamente con este grupo (en los otros clubs jamás tuve la necesidad de hacer esto). En esta primera reunión definimos los objetivos individuales y colectivos y, justo después, encuadramos la hoja de ruta a seguir en base a la ubicación de la competición principal, la situación personal (trabaja y/o estudia; cada uno posee automóvil propio), al entorno (Coruña; Complejo Polideportivo Municipal Supera de San Diego) y al estado de forma y condición física de cada uno. Una vez conocido todo eso ya pude concretar el plan (mapa general) y el programa de entrenamiento (máxima concreción metodológica).

Debido a que Antón Ares, Jorge Carreira y Cristian Bravo compartían un mismo objetivo colectivo (relevos 4x50 libre y 4x50 estilos) y muchas pruebas individuales comunes, decidí uniformizarlos en un mismo programa; bien es cierto que dada la situación particular en la que se encontraba Cristian, me vi obligado a adaptar-modificar muchos elementos (frecuencia semanal de entrenamiento de agua [de 6 a 3 días], y a partir de ahí, la organización de los contenidos en cada sesión).

En cambio, Xabi Carneiro se encontraba en una situación personal de incertidumbre; su estado de forma no era decente (a principios de septiembre su masa corporal era de 84 kg), no sabía si, incluso, iba a residir en España o en otro país, y, todavía no era capaz de definir qué pruebas individuales nadaría en la competición principal de este primer ciclo. A medida que el tiempo pasaba y seguía el programa tal y como estaba escrito, sus resultados en competiciones secundarias indicaron dos cuestiones relevantes: su estado de forma general mejoró y aumentó su rendimiento en pruebas de corta distancia; por tanto, obtuvo una evolución muy positiva, lo cual motivó a decantarse también por la media distancia en estilo libre, además de luchar un puesto en los relevos de distancia más corta.

En definitiva, además de tener coherencia con los objetivos planteados y la situación contextual, ambos programas se ajustaron a los siguientes principios del entrenamiento:

- **Estímulo eficaz de la carga:** los nadadores fueron sometidos a estímulos de entrenamiento que estaban por encima del umbral del estrés; gracias al cumplimiento de los principios de **relación óptima carga-recuperación** y de **regeneración periódica**, se evitó sobrepasar el umbral de distrés, por lo que, también, se minimizó el riesgo de lesión y de sobreentrenamiento.
- **Incremento progresivo de la carga:** el diseño gradual es evidente; se evitó tomar el volumen como único factor de cuantificación de la carga.
- **Repetición y continuidad:** los estímulos se ejecutaron de forma cíclica y recurrente para asentar las adaptaciones buscadas; los efectos retardados y residuales solo se logran atendiendo a este principio, mientras que su mantenimiento, tras el cese de su desarrollo, dependen del principio de **reversibilidad**.
- **Variedad:** este principio se cumple de la mano de otros dos: **especialización progresiva** y **carácter periódico de la carga**. La división del ciclo en fases indica la importancia que se le otorga a este aspecto, además de que dentro de cada microciclo se atienden a varios contenidos a la vez, organizándose de la mejor forma posible para que la interacción entre ellos no sea perjudicial (se evita que los efectos de un contenido no prioritario afecten negativamente a los de un factor principal).
- **Individualización:** se adapta y modifica el programa en función de las características particulares, atendiendo de forma continua a las sugerencias de cada nadador, con el fin de optimizar íntegramente su rendimiento.
- **Modelación:** desde la quinta semana del ciclo se introduce el entrenamiento modelado (técnico-táctico) con el fin de perfeccionar el desempeño competitivo y no arriesgar todo al último momento.
- **Participación activa y consciente:** todos los nadadores fueron partícipes activos en el diseño, ejecución, control y evaluación del programa de entrenamiento.

PROGRAMA “SPRINTERS”

Destinatarios: Antón Ares Barral, Cristian Bravo Conde, Jorge Carreira Posada.

Objetivos colectivos: batir el récord gallego de clubes de 4x50 m libre y quedar en el podio en los relevos de 4x50 m estilos y 4x100 m libre en el Cto. Gallego Absoluto de Invierno.

Objetivos individuales: cada uno mejorar su *personal best* en sus respectivas pruebas individuales en el Cto. Gallego Absoluto de Invierno; Antón: lograr la mínima nacional en 50 m libre (23,00; conversión P50 a P25).

En el **Anexo 1. Programa “Sprinters”** aparecen todos los elementos del programa de entrenamiento, sin embargo cabe precisar los aspectos metodológicos relacionados con cada uno de los contenidos desarrollados:

- Periodización: el ciclo de entrenamiento se compone de un total de 18 semanas, comenzando el lunes 02 de septiembre de 2024 y finalizando el domingo 05 de enero de 2025; el período total está dividido en 6 fases: Fase I (4 microciclos de adaptación), Fase II (3 microciclos de carga y 1 de recuperación), Fase III (3 microciclos de carga y 1 de recuperación), Fase IV (1 microciclo de adaptación y 3 microciclos de carga), Tapering (2 microciclos precompetitivos y 1 microciclo de competición) y Descanso (1 semana). La competición principal (Cto. Gallego Absoluto de Invierno) se ubica en la semana 17, en los días 27-29 de diciembre. Las competiciones secundarias no influyen en el diseño de periodización. La dinámica de cargas se podría asemejar a un modelo no-monotónico de carácter ondulatorio.
- Fin general de cada fase:
 - Fase I: adaptación general inicial a la carga posterior, llevan desde julio sin entrenar.
 - Fase II: las adaptaciones de régimen aeróbico se pretenden mantener, mientras que existe un primer contacto con la componente táctica y un desarrollo intenso de la fuerza máxima.
 - Fase III: muy semejante a la anterior, pero los movimientos de fuerza en seco son más rápidos.
 - Fase IV: tratamiento especial de la táctica competitiva; se desarrolla la fuerza rápida en seco.
 - Tapering: se disminuye la carga exponencialmente con el fin de optimizar el estado de forma.
 - Descanso: aparece reflejado en el plan, pero no se concreta ninguna actividad en el programa.
- Entrenamiento de la fuerza en seco: el objetivo fue aumentar la fuerza (máxima y rápida) por medio de ejercicios sencillos que permitían someter al nadador a cargas superiores que aquellas que podría ejecutar durante el nado en agua sin deterioro de la componente mecánica. Los ejercicios fueron: *back squat, deadlift, bench press, prone bench pull* (o variante) , *pull-up* y *hang power clean*.
- Entrenamiento de la fuerza en agua: tratamiento especializado de la fuerza en el nado, a medida que la fase se aproximaba más a la competición principal la velocidad de desplazamiento también se acercaba a la mecánica competitiva. El desarrollo de la patada se incluye aquí.
- Entrenamiento de la resistencia: se desarrolló de forma súperpolarizada al inicio, evitando tocar zonas entre umbrales (A2 y A3) y sobre-usar las zonas glucolíticas (PA, L1 y L2); a partir de la fase II su desarrollo estuvo más vinculado a la componente táctica (*back-end-speed*). El trabajo en déficit de oxígeno (apnea) fue fundamental a lo largo de toda la preparación (a partir de la fase IV dejó de practicarse en miércoles para desarrollarse cada viernes).
- Entrenamiento de la velocidad: en todas las semanas se desarrolló este contenido, en especial en el primer día de la semana (siempre, aceleración y velocidad frecuencial máxima; a partir de la fase IV desarrollo de la velocidad de reacción).
- Entrenamiento de la técnica: en cada fase se realiza una valoración observacional de la mecánica de nado de cada nadador, a partir de la cual se definen unas pocas tareas (*drills*) para lograr los objetivos técnicos propuestos (resolución de errores o/y optimización de algún elemento técnico clave). En la fase de Tapering solo se orienta el trabajo de esta componente para su mantenimiento.
- Entrenamiento de la táctica: en la fase previa al Tapering se trabaja la táctica especial; las fases anteriores son escalones útiles para que, de forma progresiva, el nadador logre adquirir las destrezas técnico-tácticas e intelectuales para ser competente en la ejecución de las tareas más especializadas del entrenamiento modelado.
- Entrenamiento de la componente psicológica: la imaginería motriz se aplica a partir de la Fase IV.
- Entrenamiento de la movilidad: en la Fase I se desarrolla con fines de mejora; a partir de la siguiente fase se orienta con carácter preventivo y para el mantenimiento de niveles óptimos de la amplitud de movimiento, imprescindible para el perfeccionamiento técnico y otros factores del rendimiento. Hay nadadores que requirieron de una mayor supervisión por parte del entrenador.

PROGRAMA “XABI”

Destinatarios: Xabier Carneiro Viqueira.

Objetivos colectivos: batir el récord gallego de clubes de 4x50 m libre (1:32,03) y quedar en el podio en los relevos de 4x50 m estilos y 4x100 m libre en el Cto. Gallego Absoluto de Invierno.

Objetivos individuales: mejorar su *personal best* en sus respectivas pruebas individuales en el Cto. Gallego Absoluto de Invierno; lograr la mínima nacional en 50 m espalda (26,00; conversión P50 a P25); realizar una marca inferior a 51,00 en última posta en 4x100 m libre; realizar una marca inferior a 1:55,00 en la prueba individual de 200 m libre.

En el **Anexo 2. Programa “Xabi”** aparecen todos los elementos del programa de entrenamiento, sin embargo cabe precisar los aspectos metodológicos relacionados con cada uno de los contenidos desarrollados:

- Periodización: el ciclo de entrenamiento se compone de un total de 18 semanas, comenzando el lunes 02 de septiembre de 2024 y finalizando el domingo 05 de enero de 2025; el período total está dividido en 5 fases: Fase I (4 microciclos de adaptación), Fase II (dos veces: 3 microciclos de carga y 1 de recuperación), Fase III (1 microciclo de adaptación y 3 de carga), Tapering (2 microciclos precompetitivos y 1 microciclo competitivo) y Descanso (1 semana). La competición principal (Cto. Gallego Absoluto de Invierno) se ubica en la semana 17, en los días 27-29 de diciembre. Las competiciones secundarias no influyen en el diseño de periodización. La dinámica de cargas se podría asemejar a un modelo no-monotónico de carácter ondulatorio.
- Fin general de cada fase:
 - Fase I: adaptación general inicial a la posterior carga, lleva desde agosto sin entrenar.
 - Fase II: predominancia de cargas aeróbicas con tratamiento general del resto de contenidos; primer contacto con tareas de desarrollo de la componente táctica.
 - Fase III: desarrollo especial de la carga de entrenamiento; ya se conocen las pruebas de la competición principal, por lo que se orienta hacia la táctica competitiva.
 - Tapering: se disminuye la carga exponencialmente con el fin de optimizar el estado de forma.
 - Descanso: aparece reflejado en el plan, pero no se concreta ninguna actividad en el programa.
- Entrenamiento de la fuerza en seco: el objetivo fue aumentar la fuerza (máxima y rápida) por medio de ejercicios sencillos que permitían someter al nadador a cargas superiores que aquellas que podría ejecutar durante el nado en agua sin deterioro de la componente mecánica. Los ejercicios fueron: *back squat, deadlift, bench press, prone bench pull (o variante), pull-up y hang power clean*.
- Entrenamiento de la fuerza en agua: tratamiento especializado de la fuerza en el nado, a medida que la fase se aproximaba más a la competición principal la velocidad de desplazamiento también se acercaba a la mecánica competitiva. El desarrollo de la patada se incluye aquí.
- Entrenamiento de la resistencia: debido a intereses metodológicos mutuos entre nadador-entrenador su carga no fue suficientemente voluminosa. Hasta la Fase II, incluida, sí hubo participación de las zonas de eficiencia aeróbica (A1) y zonas de entre umbrales (A” y A3); a partir de la Fase III su desarrollo quedó a merced del entrenamiento modelado (*back-end-speed*) y del entrenamiento en déficit de oxígeno (apnea).
- Entrenamiento de la velocidad: aunque al inicio de forma general, en todas las semanas se desarrolló este contenido, en especial en el primer día de la semana (siempre, aceleración y velocidad frecuencial máxima; a partir de la fase IV desarrollo de la velocidad de reacción).
- Entrenamiento de la técnica: en cada fase se realizó una valoración observacional de la mecánica de nado de Xabi, a partir de la cual se definieron unas pocas tareas (*drills*) para lograr los objetivos técnicos propuestos (resolución de errores o/y optimización de algún elemento técnico clave). En la fase de Tapering solo se orienta el trabajo de esta componente para su mantenimiento.
- Entrenamiento de la táctica: en la fase previa al Tapering se trabaja la táctica especial, pero solo de las pruebas de 100 y 200 m; las fases anteriores son escalones útiles para que, de forma progresiva, el nadador lograra adquirir las destrezas técnico-tácticas e intelectuales para ser competente en la ejecución de las tareas más especializadas del entrenamiento modelado.
- Entrenamiento de la componente psicológica: la imaginería motriz se aplica a partir de la Fase IV.
- Entrenamiento de la movilidad: en la Fase I se desarrolla con fines de mejora; a partir de la siguiente fase se orienta con carácter preventivo y para el mantenimiento de niveles óptimos de la amplitud de movimiento, imprescindible para el perfeccionamiento técnico y otros factores del rendimiento.

ASPECTOS METODOLÓGICOS Y DE GESTIÓN DE GRUPO COMUNES

- La principal particularidad de este grupo es la realización de las sesiones de entrenamiento no dirigidas externamente por el entrenador (trabaja con el resto en calidad de nadador, también). Cada nadador ha sido durante todo el ciclo abonado del Complejo Polideportivo Municipal Supera de San Diego (A Coruña).
- No siempre coincidían en tiempo y espacio, lo cual se convirtió en una ventaja para la organización del grupo de entrenamiento y la conciliación individual con la actividad académica y laboral de cada uno. No obstante, a medida que se acercaba la competición los entrenamientos conjuntos cada vez fueron más habituales. Por ejemplo, Cristian, que solo podía acudir a tres sesiones de agua hasta la semana 15, en las últimas tres semanas logró aumentar su compromiso a diario.
- Cuando al menos dos compañeros tenían previsto entrenar juntos se organizaba el trayecto para acudir al complejo en un único vehículo. Se utilizó un grupo de WhatsApp® para este y otros más cometidos (presentación del diseño de cada sesión en el documento visto en los anexos 1 y 2, explicación de múltiples cuestiones relevantes para la ejecución, prosperar la cohesión entre los compañeros, etc.).
- La forma de ejecución de algún ejercicio de seco, así como la configuración de la serie, se tuvo que modificar debido a la normativa del complejo de San Diego.
- El **volumen** de entrenamiento en agua se redujo con respecto a otros ciclos de la temporada anterior para ceder más tiempo y energía a otras actividades personales (trabajo, estudios, tiempo libre, etc.). Lo mismo ocurrió con la frecuencia y el volumen de entrenamiento en seco.
- El volumen como factor de la carga de entrenamiento se obvia en la **cuantificación** de la carga de entrenamiento. En su lugar se propone un modelo sistemático de diseño del entrenamiento para el control de la carga externa, permitiendo ver la dinámica construida para dicha sesión y tarea.
- El **calentamiento** se toma como un contenido de máxima prioridad y atención durante todo el ciclo. El entrenador creó una pequeña guía metodológico-práctica para ayudar al nadador a perfeccionar su protocolo de calentamiento.
- Debido a la normativa del complejo, el uso de las plataformas de salida solo quedó accesible en la siguiente ocasión (alquilando la calle): sábado 26 de octubre de 2024 de 16:00 a 17:00 (entrenamiento de salidas). En diciembre, en el sábado de la semana 14 (07/12/2024) se realizó una sesión orientada a realizar salidas individuales y de relevo por los miembros de este grupo y otros dos nadadores del club y una simulación-test de 50 m a estilo libre en la Piscina del Complejo Municipal de Santa Isabel (Santiago de Compostela).
- En aquellas sesiones de **entrenamiento modelado**, como no se permitieron entrenamientos dirigidos sin alquilar la calle, todos los nadadores colaboraban para llevar en algún momento el control del tiempo y la frecuencia de ciclo con varios cronómetros, mientras tanto, de uno en uno, se ejecutaban las tareas. Se utilizó el grupo común de WhatsApp® para que cada nadador dejara por escrito los resultados logrados en cada sesión de entrenamiento modelado.
- Para después de cada competición secundaria se organizaba una cena entre todos los compañeros del club con la misión de aumentar la integración y el sentimiento de **camaradería**.
- Los calentamientos de **competición** fueron practicados varias semanas antes, por lo que el entrenador no tuvo que dirigir ninguno, solo controlar alguna variable técnico-táctica si el nadador lo precisaba. El protocolo de recuperación entre pruebas consistió en tumbarse sobre la esterilla del entrenador en el vestuario y llevar una buena hidratación.

ANEXOS

Anexo 1. Programa “Sprinters”

GRUPO “SPRINTERS”

PLAN DEPORTIVO del PRIMER CICLO de la temporada 2024-2025

Tabla 1. Plan del primer ciclo de la temporada 2024-2025

Categoría	Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	Día inicial y mes	2-sep.	9-sep.	16-sep.	23-sep.	30-sep.	7-oct.	14-oct.	21-oct.	28-oct.	4-nov.	11-nov.	18-nov.	25-nov.	2-dic.	9-dic.	16-dic.	23-dic.	30-dic.	
Competición	Secundaria	2								B				B						
	Principal	1																		
	Denominación									Liga Gallega J1					Copa España a2ª Div					Cto. Gallego Inv
Periodización	Ciclo	Ciclo I																		
	Fase	Fase I				Fase II				Fase III				Fase IV			Tapering			Desc
	Microciclo	A	A	A	A	C	C	C/R	C	C	C	R/A	C	C	C	Pre	Pre	Com		
	Entto conjunto							X							X	X	X			
	Fuerza seco	General				Máxima				Explosiva										
	Fuerza agua	Desarrollo General				Desarrollo Especializado Máximo				Aprox. Cinética competitiva										
	Resistencia	A1				"L2" (+ aeróbico - apnea)				"L2" (+ apnea)										
	Velocidad	Desarrollo general				Desarrollo especializado				Desarrollo competitivo										
	Técnica	Ajuste inicial				Perfeccionamiento				Mantenimiento										
	Táctica	Contar				TES - FES - BES				idem anterior + SIMULATORIO completo										
Mental	se obvia											Desarrollo (imaginiería)								
Movilidad	Desarrollo				Mantenimiento															

Las abreviaturas de los microciclos se corresponden con los siguientes términos: A (adaptación); C (carga); R (recuperación); Pre (precompetitivo); Com (competitivo); Desc (descanso).

TES: top end speed; FES: front end speed BES: back end speed.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Comparativa de zonas de entrenamiento en el entrenamiento en agua

Hito fisiológico	Ritmo aprox	Pulso aprox	Jorge Rivas	Navarro - ENE	British Swim.	Maglischo	Urbanchek
Regenerativo	suave	21 - 25	A0	AER	A1		Yellow
Umbral aeróbico	eficiencia	25 - 28	A1	AEL	A2	EN1	White
MLSS	5000	28 - 30	A2	AEM	A3		Pink
Umbral anaeróbico	1500	30 - 32	A3	AEI	AT	EN2	Red
Potencia aeróbica	400	32 - máx	PA	PAE	MVO ₂	EN3	Blue
Capacidad láctica	200	n/p	L1	CLA	LT	SP1	Brown
Potencia láctica	100	n/p	L2	PLA	LP	SP2	Purple
Potencia aláctica	50	n/p	V	CAL - PAL	Sprint	SP3	Platinum

Nota: "Jorge Rivas" es la empleada en este programa; las cuatro del medio son de uso más extendido en el entrenamiento de nadadores de élite; y, la de la derecha del todo es el modelo trifásico de categorización de zonas de intensidad. Abreviaturas: ENE (Escuela Nacional de Entrenadores de España); Swim. (Swimming).

Ritmo aprox: se refiere a la velocidad de nado cercana a la promedio de una distancia de competición (en metros).

Pulso aprox: cantidad de latidos del corazón medidos en 10 segundos.

Fuente: elaboración propia.

DISEÑO SEMANAL DEL ENTRENAMIENTO

Tabla 3. Distribución de los contenidos en cada semana de cada fase del ciclo de entrenamiento

Fase I							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica Velocidad	Resistido Pies	Aeróbico Apnea	Técnica Velocidad	Resistido Pies	Aeróbico + Apnea Pies (semanas 3 y 4)	-
SECO	Fuerza general	Core y flex (en piscina)	-	Fuerza general	Core y flex (en piscina)	Fuerza general (semanas 3 y 4)	-

Fases II - III							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica TES	Resistido Pies	Aeróbico Apnea	Técnica FES	Resistido	FES – BES Pies	-
SECO	FM	Core y flex (en piscina)	-	FM	-	Preventivo	-

Fase IV							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica acíclica TES	FES Técnica cíclica	Resistido Pies	BES	Aeróbico Apnea	Estilos / Simulat.	-
SECO	FE I	Core	Flexibilidad	FE I*	FE II*	-	-

Tapering							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica ~TES~	FES Resistido I	Técnica (individual)	BES Resistido II	Apnea Técnica	Calentamiento Simuladorio	-
SECO	FE I*	-	FE I*	-	FE II*	-	-

* Realizar obligatoriamente seco antes que agua.

TES: top end speed; FES: front end speed BES: back end speed.

FM: fuerza máxima; FE: fuerza explosiva; flex.: flexibilidad; Resistido: "entrenamiento de fuerza específica en agua".

Calentamiento: calentamiento de competición.

Fuente: elaboración propia.

DISEÑO DE SESIONES DE AGUA Y SECO

Fase I AGUA

LUNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 3x (n ¹ x 100m c/1'40") [75m A1 drill + 25m nado >acel>] material opcional variado				
Entre rondas				
- 2x c/2' (5 leg-push supine from wall [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m))				
- 3x 5m V c/60" + 2x 10m V c/1'30" + 1x 15m V c/2' [1ª rnd s.m / 2ª rnd aletas]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ¹	3	4	4	5
MARTES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
- 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}				
Bloque 1				
- n ⁰ x 25m sub aletas [prog 1-3 c/45" + resto all-out c/1'30"]				
Bloque 2				
- n ¹ x (3x 25m c/40" [#1: pies fuerte / #2: nado resistido {paraca} solo brazos fuerte / #3: nado A0])				
Bloque 3				
- n ² x 50m A1 c/55" [nado pull-palas contar brazadas – obj: = n brazadas siempre]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ⁰	4	6	6	8
n ¹	6	7	7	8
n ²	10	12	14	16
MIÉRCOLES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 3x				
100m A0 c/1'40" + 75m A0 c/1'20" + 50m A0 c/60" + 25m A0 c/40" [todo nado crol pull mínimas respiraciones]				
n ¹ x 100 A1-A2 c/1'30" [nado crol contar brazadas 1ª rnd [3 bat] 2ª [4 bat] 3ª [5 bat]]				
2x 75m c/1'15" [nado crol aletas-palas: 25m A0 apnea + 25m A1 r.2 + 25m A0 apnea]				
Bloque 2 (opcional)				
- 6x 1000m d/60" [imp nado aletas [sub >10m] / par nado s/m [4 bat]]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ¹	5 / 4 / 3	6 / 5 / 4	7 / 6 / 5	8 / 7 / 6
JUEVES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 3x (n ¹ x 100m c/1'40") [75m A1 drill + 25m nado >acel>] material opcional variado				
Entre rondas <i>{en cursiva-rojo solo 1ª rnd}</i>				
- 2x c/2' (5 leg-push supine from wall [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m))				
- <i>2x c/1'30" (salto+360° + 6m + viraje + 10m)</i>				
- 2x (n ¹ x 20m V) [10m viraje 10m] 1ª rnd c/2' / 2ª rnd c/60"				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ¹	3	4	4	5

Temporada 2024/25. Ciclo I

VIERNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
- 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}				
Bloque 1				
- 3x (nº x 25 fuerte c/1'15") [1ª rnd prc-S - pull / 2ª rnd prc-M - palas-M - pull / 3ª rnd prc-L - palas-M - pull]				
Bloque 2				
- n¹ x (3x 25m c/40" [#1: subacuático A1 aletas / #2: pies fuerte / #3: nado A0])				
Bloque 3				
- n² x 50m A1 c/55" [nado pull-palas contar brazadas – obj: = n brazadas siempre {realizar -1 brazada que martes}]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
nº	4	6	6	8
n¹	6	7	7	8
n²	6	8	10	12
SÁBADO				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 2 x				
100m A0 c/1'40" + 75m A0 c/1'20" + 50m A0 c/60" + 25m A0 c/40" [todo nado crol pull mínimas respiraciones]				
n¹ x 100 A1-A2 c/1'30" [nado crol contar brazadas 1ª rnd [3 bat] 2ª [4 bat]]				
2x 75m c/1'15" [nado crol aletas-palas: 25m A0 apnea + 25m A1 r.2 + 25m A0 apnea]				
Bloque 2				
- n² x 250m pies d/30" [25 fuerte + 75 fácil + 25 fuerte + 50 fácil + 25 fuerte + 25 fácil + 25 fuerte] material opcional variado				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n¹	-	-	8 / 7	9 / 8
n²	-	-	4	6

SECO

LUNES – JUEVES – [SÁBADO]				
Calentamiento: protocolo (solo si es la sesión de comienzo)				
Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience):				
<u>Rodilla dominante:</u>				
- 3x (5x power clean [progresar carga]) + 3x (deep squat [4rir5 / 5rir4 / 6rir3]) d/ lo que cada uno desee {1,5' - 2'}				
<u>Cadera dominante:</u>				
- 3x (4x hip-thrust iso-exc [progresar carga]) + 6x roman deadlift iso-exc [progresar carga])				
<u>Tracción:</u>				
- 3x (2x pull-up iso-exc d/30" + 3x pull-up pliom [progresar carga]) + 3x (bench pull {o similar} [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])				
<u>Empuje:</u>				
- 3x (5x shoulder press [progresar carga] d/30" + 3x dip pliom [propio cuerpo]) + 3x (bench press [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])				
MARTES - VIERNES				
(después de agua, en la propia piscina)				
Bloque 1. Core + saltos rígidos (SR) [n" trabajo + n" descanso]				
#1-plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #-SR (con comba si se tiene)				
#3-plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extremidades extendidas #-SR (con comba si se tiene)				
#5- flex 90º iso hombro [con disco] #-SR (con comba si se tiene)				
#6-plancha lateral #7-extens lumbar prona dinam #-SR (con comba si se tiene)				
#8-plancha contralateral #9-abdo palo #-SR (con comba si se tiene)				
#10-flex 90º iso hombro [con disco] #-SR (con comba si se tiene)				
Bloque 2. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/).				
Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista (si no da tiempo, ha de realizarse en el final de la sesión siguiente)				
densidad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
trabajo + descanso	40" + 20"	40" + 20"	45" + 15"	45" + 15"

Fase II

AGUA

LUNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 TÉCNICA				
- 4x (3x 50m c/55" [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >acel>>] material opcional) d/+20"				
Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}				
- 2x				
1x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m))				
2x 25m d/40" [3x salto ↑ bat delf con tracción + 25m haciendo 3 b-out [1 cic] sub máx potencia]				
4x 15m TES c/2'				
2x 20m TES c/2' [aletas]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
MARTES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 FUERZA aislada BRAZOS - PIERNAS				
- 1x				
Patada vertical: 2x (3x salto ↑ bat delf + 45" pat ond [cada 15" alcanzar máx altura]) d/60"				
4x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 25 >acel>> + 25 >>decel> {att: IdC}] [sk siempre + nado dinámico pls-M]				
- 2x				
6x 15m V subacuático c/1'15" [#1-#2 d.par / #3-#4 d.ag / #5-#6 d.par paraca-S/M]				
6x 10m V brazos c/60" [sal.d.ag {arrancada} [#1-#2 pull-aro / #3-#4 palas M-pull-aro / #5-#6 palas L-pull-aro]				
- 1x				
8x 25m pies c/60" [20m V + 5m dejarse ir] [[#1-#2 s/m/ #3-#4 aletas / #5-#6 s/m / #7-#8 aletas tabla resistida]				
8x 25m brazos c/1'15" [15m máxLCic + 10m máxFCic] [pull-para-M-pls-M + sk] {siempre máxF x brazada}				
4x 25m pies L2 c/45" [solo tabla, excepto espalda: PMR]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
MIÉRCOLES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 APNEA				
- 4x {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo}				
100m A0 c/1'40" + 75m A0 c/1'20" + 50m A0 c/60" + 25m A0 c/60" [todo nado crol pull mínimas respiraciones]				
4x 75m c/1'15" [nado crol aletas-palas: 25m A1 r.2 + 25m A1 2 resp + 25m A1 apnea]				
Bloque 2 APNEA				
- n ¹ x 50m c/60" [25m sub A1 + 25m nado A0 aguantando resp en primeros 3 cic, resto r.3] [aletas]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 5	Semana 6	Semana 7	-
n ¹	8	10	12	-
JUEVES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 TÉCNICA				
- 4x (3x 50m c/55" [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >acel>>] material opcional) d/+20"				
Bloque 2 FES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}				
- 1x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m))				
- 2x c/1'30" (salto+360° + 6m + viraje + 10m)				
- n ¹ x				
2x 25m c/2' [20m FES + dejarse ir]				
3x 50m c/3' [#1: 25m FES + {desliz sub idem dist sub comp} + A0 / #2-#3: 35m FES + A0]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 5	Semana 6	Semana 7	-
n ¹	2	2	1	-

Temporada 2024/25. Ciclo I

VIERNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
- 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}				
Bloque 1 RESISTIDO BRAZOS {fuerte: 20m att LCic + 5m att FCic}				
- 3x (nº x 25 "fuerte" c/1'15") [1ª rnd prc-S - pull / 2ª rnd prc-M - palas-M - pull / 3ª rnd prc-L - palas-L - pull]				
Bloque 2 PIES {fuerte: pies R200 aprox / L1}				
- n¹ x (3x 25m c/40" [#1: subacuático A1 / #2: pies "fuerte" / #3: nado A0])				
Bloque 3 ASISTIDO-FUERZA				
- n² x 50m c/55" [25m máxLCic + 25m >acel>>] [aletas+palas-M]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 5	Semana 6	Semana 7	-
nº	6	8	4	-
n¹	6	8	4	-
n²	8	10	6	-
SÁBADO				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 FES-BES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}				
- n¹ x				
1x 50m c/1'30" (35m FES + 15m >>decel>)				
1x 50m c/1'15" (25m >acel>> "apnea" + 25m BES) {espalda y braza sin apnea}				
1x 25m BES c/30" [salida d.viraje {1 cic pre}]				
1x 25m A0 c/45"				
1x 200m c/7-8' [50m drill + 25m >acel>> + 50m drill + 25m >>decel> + 50m A0] material opcional				
Bloque 2 PIES				
- n² x 250m pies aletas d/30" [25 fuerte + 75 fácil + 25 fuerte + 50 fácil + 25 fuerte + 25 fácil + 25 fuerte] mat.opc				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 5	Semana 6	Semana 7	-
n¹	3	4	2	-
n²	2	3	4	-

En sesiones donde se desarrolle FES y BES, Lola Botana deberá orientar la primera ronda hacia prueba de 50m, pero las siguientes hacia 100m., exigiéndole una adaptación en el diseño del bloque.

SECO

LUNES – JUEVES
<p>"Calentamiento" (iniciar con protocolo en seco si es sesión de apertura)</p> <p>3x (3x power clean [progresar carga] d/3' + 2x (4rir5 deep squat) d/2'</p> <p>Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience):</p> <p><u>Rodilla dominante (pararel squat):</u> 2x (3rir1 concentric) d/4' + 1x (5" iso máx + 1rir3) d/5'</p> <p><u>Cadera dominante (deadlift):</u> 3x (3rir1 concentric) d/4'</p> <p><u>Tracción (lunes pull-up /jueves bench pull maquina):</u> 2x (3rir1 concentric) d/4' + 1x (5" iso máx + 1rir3) d/5'</p> <p><u>Empuje (press banca):</u> 2x (3rir1 concentric) d/4' + 1x (5" iso máx + 1rir3) d/5'</p>
MARTES
<p>(después de agua, en la propia piscina)</p> <p>Bloque 1. Core + saltos rígidos (SR) [45" trabajo + 15" descanso]</p> <p>#1-plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #-SR (con comba si se tiene)</p> <p>#3-plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extrem ext #5- flex 90º iso hombro [con disco] #-SR (con comba si se tiene)</p> <p>#6-plancha lateral #7-extens lumbar prona dinam #-SR (con comba si se tiene)</p> <p>#8-plancha contralateral #9-abdo palo #10-flex 90º iso hombro [con disco] #-MS (con comba si se tiene)</p> <p>Bloque 2. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/). Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista</p>
SÁBADO
<p>Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)</p> <p>Bloque 2. Core [45" trabajo + 15" descanso]. Mismos ejercicios que martes, pero sin multisaltos</p> <p>Bloque 3. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/). Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista</p>

Fase III

AGUA

LUNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 TÉCNICA - 4x (3x 50m c/55" [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >acel>>] material opcional) d/+15"				
Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; máxima velocidad de nado} - 3x {solo 1ª ronda} d/4-5' entre rondas <i>2x 25m d/40" [3x salto ↑ bat delf con tracción + 25m haciendo 3 b-out [1 cic] sub máx potencia]</i> 1x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + saltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m)) ---todo TES [V] {1ª rnd: sal d.pared // 2ª: sal d.ag > viraje pared // 3ª sal d-ag > llegada pared}; 1ª rnd: 3x 15m c/2' // 2ª: 3x 10v10m c/2'30" // 3ª: 3x 10m c/2' [aletas]: 1x 20m // 1x 10v10m // 1x 10m				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
MARTES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 FUERZA aislada BRAZOS - PIERNAS - 1x Patada vertical: 2x (3x salto ↑ bat delf + 45" pat ond [cada 15" alcanzar máx altura]) d/60" [sk (+ nado dinámico pls)] 4x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 25 >acel>> + 25 >>decel> {att: IdC}] 2x 6 x 10m V subacuático c/1'15" [#1-#2 d.ag / #3-#4 d.par / #5-#6 d.par paraca + alts] 6x 10m V brazos c/60" [sal.d.ag {arrancada} [#1-#2 pull-aro / #3-#4 palas M-pull-aro / #5-#6 palas L-pull-aro] 1x 6x 25m pies c/1'30" [20m V + 5m dejarse ir] [[#1-#4 s/m/ #5-#6 aletas tabla resistida] 8x 25m brazos c/1'15" [15m máxLCic + 10m máxFCic] [pull-para-M-pls-M + sk] {siempre máx F x brazada} 2x 50m pies L2 c/1'30" [solo tabla, excepto espalda: PMR]				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
MIÉRCOLES (semana 11 no hay entrenamiento: descanso - sí trabajar movilidad en casa)				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 APNEA - 3 x {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo} [pull] 100m A0 c/1'40" + 75m A0 c/1'20" + 50m A0 c/60" + 25m A0 c/60" [todo nado crol pull mínimas respiraciones] [pls-alts] 3x 75m c/1'20" [nado crol 25m A1 r.2 + 25m A1 2-3 resp + 25m A1 0-1 resp] " " 1x 25m A0 d/2' aprox				
Bloque 2 APNEA [aletas] - n ¹ x 50m c/60" [25m sub A1+ 25m nado A0-A1 aguantando resp en máx ciclos seguidos + resto c.4]				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11
n ¹	8	10	12	no hay entreno
JUEVES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 TÉCNICA - 3x (3x 50m c/55" [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >acel>>] material opcional) d/+20" - [sk estático] 2x 50m c/2' (15" nado estacionario + 25m >acel>> + 25m >>decel>)				
Bloque 2 FES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición} - 2x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + saltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m)) - 2x c/2' (salto+360° + 6m + viraje + 10m) - n x 50m c/3'-5' [#1: 25m FES + {desliz máx dist} + A0 / resto: 35m FES + A0]				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 8	Semana 9	Semana 10	
n	4	5	6	-

VIERNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
- 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}				
Bloque 1 RESISTIDO BRAZOS {fuerte: 10m "TES"+10m att LCic + 5m att FCic}				
- 3x (nº x 25 "fuerte" c/1'30") [1ª rnd prc-S - pull / 2ª rnd prc-M - palas-M - pull / 3ª rnd prc-L - palas-L - pull]				
Bloque 2 PIES {fuerte: pies R100 aprox / L2}				
- n¹ x (3x 25m c/40" [#1: subacuático A1 mín bat / #2: pies "fuerte" / #3: nado A0])				
Bloque 3 ASISTIDO-FUERZA				
- n² x 50m c/60" [25m máxLCic + 25m >acel>>] [aletas+palas-L]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 8	Semana 9	Semana 10	-
nº	4	4	4	-
n¹	4	5	6	-
n²	8	9	10	-
SÁBADO				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 FES-BES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}				
2x 50m c/4'-5' (35m FES + 10m A0 + 5m "BES") [mantener durante todo 50m resp competitiva]				
2x 50m c/3'30" (25m >acel>> "apnea" + 25m BES) {espalda y braza sin "apnea"}				
n¹ x (25m BES c/30" [salida d.viraje {1 cic pre}] + 25 A0 c/60")				
1x 200m c/7-8' [50m drill + 25m >acel>> + 50m drill + 25m >>decel> + 50m A0] material opcional				
Bloque 2 PIES				
- n² x 250m pies aletas d/30" [25 fuerte + 75 fácil + 25 fuerte + 50 fácil + 25 fuerte + 25 fácil + 25 fuerte] mat.opc				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 8	Semana 9	Semana 10	-
n¹	2	3	4	-
n²	4	3	2	-

En sesiones donde se desarrolle FES y BES, Lola Botana deberá orientar la primera ronda hacia prueba de 50m, pero las siguientes hacia 100m., exigiéndole una adaptación en el diseño del bloque.

SECO

En lunes y jueves, Lola Botana sigue el mismo programa de entrenamiento de fuerza en seco de la Fase I. Para el resto de días sigue el que se haya en la Fase II.

LUNES – JUEVES
<p>"Calentamiento" (iniciar con protocolo si es sesión de apertura)</p> <p>3x (3x power clean [progresar carga] d/3'+ 2x (4rir5 deep squat) d/2'</p> <p>Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience):</p> <p><u>Rodilla dominante (lunes squat (parallel) / jueves knee extension, máx range):</u> 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'</p> <p><u>Cadera dominante (deadlift):</u> 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'</p> <p><u>Tracción (bench pull maquina):</u> 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'</p> <p><u>Empuje (press banca):</u> 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'</p>
MARTES
<p>(después de agua, en la propia piscina)</p> <p>Bloque 1. Core + saltos rígidos (SR) [45" trabajo + 15" descanso]</p> <p>#1- plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #-SR (con comba si se tiene)</p> <p>#3- plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extrem ext #5- flex 90º iso hombro [con disco] #-SR (con comba si se tiene)</p> <p>#6- plancha lateral #7- extens lumbar prona dinam #-SR (con comba si se tiene)</p> <p>#8- plancha contralateral #9- abdo palo #10- flex 90º iso hombro [con disco] #-MS (con comba si se tiene)</p> <p>Bloque 2. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/). Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista</p>
SÁBADO (gimnasio)
<p>Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)</p> <p>Bloque 2. "Explosivos". Variaciones: mov. olímpicos + multisaltos pliomet (tren inferior) + TRX / balón / <u>barras*</u> (tren superior)</p> <p>Bloque 3. Core [45" trabajo + 15" descanso]. Mismos ejercicios que martes, pero sin multisaltos</p> <p>*pull-ups (variaciones): OBLIGATORIO + aprender lanzamientos dinámicos press banca</p>

Fase IV

AGUA

Microciclo activación (semana 11): 14/11 hacer sesión lunes; 15/11 martes; 16/11: jueves (sin seco gimnasio).

Semana 14: lunes descanso, resto igual.

LUNES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 TÉCNICA acíclica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x (20m d/30" + 55m d/60") elegir estilo (sin material) <p>25: 3 "b-out" sub // 55m (30m: sal.d.ag-vir (5m) + 180°>pos vent + 5m all-out + viraje - desliz sub > 10m + nado suave hasta 20m + 360° > all-out hasta viraje) + (25m: sub idem comp + hasta 20m punto muerto cruzado rolido [att: b-out máx dist] > últ 5 m lleg comp)</p> <p>Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; máxima velocidad de nado}</p> <p>3x {siempre descanso completo}</p> <ul style="list-style-type: none"> -3 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + no sub + 10m all-out cabeza afuera <p>-1ª rnd (3x #1 + 2x #2 + 1x #3) // 2ª rnd (2x #1 + 2x #2 + 2x #3) // 3ª rnd (1x #1 + 2x #2 + 3x #3)</p> <p>#1: sal.d.poy / sal.d.par (sub + 3 cic all-out [att: sub>b-out])</p> <p>#2: sal.d.ag (7,5m + vir + sub comp + 2 cic)</p> <p>#3: sal.d.ag + lleg comp (1ª rnd: 5m) (2ª rnd: 7,5m) (3ª rnd: 10m)</p> <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MARTES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginiería <p>Bloque 1 FES(50) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginiería individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 50m (25m TES + viraje + desliz sub máx + suave) {n= si TES(100) entre 2-5; si solo TES(50) entre 6-8} <p>Bloque 2 FES(100) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginiería individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 50m (35m TES + suave; último: 50m TES + desliz + suave) {n= entre 3 y 6} <p>Bloque 3 TÉCNICA cíclica</p> <ul style="list-style-type: none"> - [material opcional] 3x (3x 50m c/55" [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >acel>]) d/+20" <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MIÉRCOLES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 TÉCNICA-FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x Patada vertical: 1x (3x salto ↑ bat delf + 45" pat ond [cada 15" alcanzar máx altura]) d/60" Brazos "técnica": aro+pull+pls-M 6x 25m d/15" (imp: punto muerto cruzado / par: máxLCic) <p>Bloque 2 FUERZA RÁPIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x 4x 10m V subacuático c/1'15" [#1-#2 paraca-S / #3-#4 paraca-L + alts] imp: d.par / par: d.ag 4x 10m V brazos c/60" sal.d.ag {arrancada} [#1-#2 palas M-pull-aro / #3-#4 palas L-pull-aro] 2x 25m pls+alts c/1'30" sal.d.par sin sub 10m máxFCic + 15m máxLCic <p>Bloque 3 FUERZA RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x 4x 25m pies c/1'30" [20m V + 5m dejarse ir] [[#1-#2 s/m/ #3-#4 aletas tabla resistida] 4x 25m brazos c/1'15" [15m máxLCic + 10m máxFCic] [pull-para-L-pls-L + sk] {siempre máxF x brazada} 3x 50m pies L2 c/2' [solo tabla, excepto espalda: PMR] <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
JUEVES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> imaginiería <p>{BES: procurar que FC no baje de 110 ppm [18 pulso] antes de empezar cada serie}</p> <p>Bloque 1 BES(50) {att: TODO = objetivo competición} imaginiería individualizada entre rondas {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> - n x (2x (30m BES [5m + 25m] + d/10-15" + 20m A0 c/60")) d/3-5' {n= luego BES(100) entre 1 y 2; solo BES(50) entre 3 y 5} <p>Bloque 2 BES(100) {att: TODO = objetivo competición} imaginiería individualizada entre series {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elegir forma y plantear series/rondas que mejor se adapte a nadador (realizar entre 2 y 5 series): A: (100 A1>A2 + 50 BES d/10") // B: (25 >acel>> + 50 MES d/10") + 25 BES // C: 4-6 x 50m BES c/2' // D: (25 A1 apnea + 25 >Acel>> + 50 BES) // E: (25 A1 apnea+ 10 push-up seco + 50m BES) <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'

Temporada 2024/25. Ciclo I

VIERNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] 				
Bloque 1 alts DÉFICIT de O ₂ <ul style="list-style-type: none"> - n¹ x (50m d/15'' + 75m d/10'' + 25 d/1'30'') 50: 25m sub + 25m mín resp // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 3-4 resp y bat} // 25: apnea {0 resp} 				
Bloque 2 mat opc TÉCNICA – “AERÓBICO” <ul style="list-style-type: none"> - n² x 300m estilos d/30'' [25 pies [previo sub] + 25 drill + 25 nado >acel>] {estilistas: entre 3 y 5; no estilistas: entre 2 y 4} ¡Att: En caso de no nadar estilos hacer misma distancia en cada rep, pero solo estilos que se vayan a competir! 				
Bloque 3 sk + (pull) CONTRASTE O ₂ <ul style="list-style-type: none"> - 4x (25m pull + sk A0 crol máx captación O₂ d/5'' quitar pull + 50m (25 sub + 25 A0 crol máx capt O₂) d/30-40'') 				
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3' 				
serie/distancia	Semana 12	Semana 13	Semana 14	-
n ¹	4	3	2	-
n ²	n	n + 1	n + 2	-
SÁBADO				
Calentamiento de competición (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) <ul style="list-style-type: none"> - INDIVIDUALIZADO TOTAL No olvidar: tareas componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginería 				
Estilistas ESTILOS “SIMULATORIO” {att: TODO = objetivo competición} imaginería individualizada entre series} Opciones (nadador debe elegir; lógica, los 3 menores son más fáciles, hacerlos en primera semana y luego ir desarrollando el resto, en función de fortalezas y debilidades técnico-tácticas de cada uno; hacer entre 3 y 5 series con desc. compl.): #1: 50 mar-esp d/15'' + 25 bra d/10'' + 25 lib #2: 25 mar d/10'' + 50 esp-bra d/15'' + 25 lib #3: 25 mar d/10'' + 25 esp d/10'' + 50 bra-lib #4: 50 mar-esp d/10'' + 50 bra-lib #5: 75 mar-esp-bra d/15'' + 25 lib #6: 25 mar + 75 esp-bra-lib ¡Importante: en caso de ser muy malo en alguna parte, tratar de forma analítica esa parte para luego construir globalmente! No estilistas SIMULATORIO 50m <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 50m COMPETITIVO con descanso completísimo y trabajo de IMAGINERÍA entre cada repetición (elegir estilo) 				
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3' 				

SECO

Semana 14: lunes descanso; martes seco de lunes; jueves descanso; viernes seco de viernes.

LUNES – JUEVES (gimnasio) FUERZA RÁPIDA
“Calentamiento” (iniciar con protocolo si es sesión de apertura)
Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience) 3 series cada ejercicio: <u>Rodilla dominante (squat (parallel))</u> : 4a75%4rm + 3 plio squat jump (propia masa corporal) d/3-4' <u>Cadera dominante (deadlift)</u> : 4a75%4rm + 3 hip-thrust pliom con parada final concentr d/3-4' <u>Tracción (pull-up)</u> : 4a75%4rm + 3 pliom {con mini salto de manos arriba, propia masa corporal} d/3-4' <u>Empuje (press banca)</u> : 4a75%4rm + 3 push-up pliom {sin tocar taco/bloque; propia masa corporal} d/3-4'
MARTES CORE STRENGTH
(después de agua, en la propia piscina)
Bloque 1. Core + saltos rígidos (SR) [45'' trabajo + 15'' descanso] #1-plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #SR (con comba si se tiene) #3-plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extrem ext #5- flex 90° iso hombro [con disco] #SR (con comba si se tiene) #6-plancha lateral #7-extens lumbar prona dinam #SR (con comba si se tiene) #8-plancha contralateral #9-abdo palo #10-flex 90° iso hombro [con disco] #MS (con comba si se tiene)
VIERNES (gimnasio) ESTABILIDAD - FUERZA RÁPIDA
Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)
Bloque 2. “Explosivos”. Series compuestas por (tarea 1 d/30'' + tarea 2 d/30'' + tarea 3 d/2') <ul style="list-style-type: none"> - Ronda 1: 3 hang power clean) + 4 saltos pliom {drop jump + squat juamp + 2 horiz} + 6 tracción balón - Ronda 2: 4 squat-push unilat landmine + 4 squat jump desde sentado banco + 4 shoulder-press {barra}

Tapering

AGUA

LUNES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x (25m d/30" + 50m d/15" + 125m d/60") elegir estilo <li style="padding-left: 20px;">1ª s/m 2ª alts 3ª pls-alt 4ª alts ["fuerte": ritmo competitivo de las pruebas del Cto. gallego de invierno] <p>25: 3 "b-out" sub {prohibido hacer brazadas cuando uno está en la superficie, como mucho remadas o minibrz}</p> <p>50: sal.d.vir + desliz sub > 10m + nado suave hasta 20m + 5m – viraje – 1º cic "fuerte" + drill punto muerto + últ 5 m llegada "fuerte"</p> <p>100: 25m 10 pat d – 10 pat i + 75m drill "individualizado" + 25m nado >acel>> {hacer últ 5-10m nado "fuerte"}</p> <p>Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + "resp" + llegada; máxima velocidad de nado}</p> <p>3x {siempre descanso completo}</p> <p>3 empujes supinos de pared [agarrar manos goma roja {fuerza prensil}] + soltar últ + {no sub} 7,5m all-out cabeza afuera</p> <p>n x TES {sem15 n = 4; sem16 n = 3; sem17 n = 2}</p> <ul style="list-style-type: none"> 1ª rnd: sal.d.poy / sal.d.par (sub + 3 cic all-out [att: sub>b-out]) 2ª rnd: sal.d.ag (5m + vir + bat sub = competición {sin brazadas posteriores}) 3ª rnd: sal.d.ag + lleg comp (7,5m) <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MARTES (semana 17: sauna-balneario posentren)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginaria <p>Bloque 1 FES(50) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPLETO con imaginaria individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 50m (25m TES + viraje + desliz sub + suave) <li style="padding-left: 20px;">luego TES(100) n = 3 en sem15 {sem16 n = 2; sem17 n = 1}; solo TES(50) n = 5 en sem15 {sem16 n = 3; sem17 n = 2} <p>Bloque 2 FES(100) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPLETO con imaginaria individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 50m (35m TES + suave; último: 50m TES + desliz sub + suave) <li style="padding-left: 20px;">n = 3 en sem 15 {sem16 n = 2; sem17 n = 1} <p>Bloque 3 Resistido</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x 10m V subacuático c/1'15" [#1-#2 paraca-S / #3-#4 paraca-L + alts] imp: d.par / par: d.ag - 4x 10m V brazos c/60" sal.d.ag {arrancada} [#1-#2 palas M-pull-aro / #3-#4 palas L-pull-aro] - 2x 25m pls+alts c/1'30" sal.d.par sin sub 10m máxFCic + 15m máxLCic <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MIÉRCOLES (semana 17 descanso)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque único TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x <li style="padding-left: 20px;">1x 45" pat ond vertical A1 [cada 15" alcanzar máx altura] d/30" <li style="padding-left: 20px;">6x 25m c/40" (imp: subacuático A1 mín batidos; par: nado A1 mín brz) <li style="padding-left: 20px;">200-300m continuo o fraccionado tratando debilidades técnico-tácticas <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
JUEVES (semana 17 calentamiento pre-competición)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> imaginaria <p>{BES: procurar que FC no baje de 110 ppm [18 pulso] antes de empezar cada serie}</p> <p>Bloque 1 BES(50) {att: TODO = objetivo competición} imaginaria individualizada entre rondas {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> - n x (2x (30m BES [5m + 25m] + d/10-15" + 20m A0 c/60")) <li style="padding-left: 20px;">luego BES(100) sem15 n = 2; sem16 n = 1; solo BES(50) sem15 n = 3; sem16 n = 2 <p>Bloque 2 BES(100) {att: TODO = objetivo competición} imaginaria individualizada entre series {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elegir forma y plantear series/rondas que mejor se adapte a nadador (realizar sem15 n = 3; sem16 n = 2) <li style="padding-left: 20px;">A: (100 A1>A2 + 50 BES d/10") // B: (25 >acel>> + 50 MES d/10") + 25 BES // C: n x 50m BES c/2' // <li style="padding-left: 20px;">D: (25 A1 apnea + 25 >Acel>> + 50 BES) // E: (25 A1 apnea+ 10 push-up seco + 50m BES) <p>Bloque 3 Resistido II</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x 25m pies all-out c/1'30" [[#1-#2 s/m/ #3-#4 aletas tabla resistida] - 4x 25m brazos all-out c/1'15" [15m máxLCic + 10m máxFCic] [pull-para-L-pls-L] {siempre máxF x brazada} <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'

Temporada 2024/25. Ciclo I

VIERNES (semana 17 competición)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco + reacción)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 alts DÉFICIT de O₂</p> <ul style="list-style-type: none"> - n x (50m d/15" + 75m d/10" + 25 d/1'30") {sem15 n = 3; sem16 n = 2} 50: 25m sub + 25m mín resp // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 3-4 resp y bat} // 25: apnea {0 resp} <p>Bloque 2 mat opc TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - n x 300m estilos d/30" [25 drill-"pies" + 25 drill-coord + 25 nado >acel>] {sem15 n = 3; sem16 n = 2} ¡Att: En caso de no nadar estilos hacer misma distancia en cada rep, pero solo estilos que se vayan a competir! <p>Bloque 3 pull-sk CONTRASTE O₂</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x (25m pull-sk A0 crol máx captación O₂ d/5" quitar pull-sk + 50m (25 sub + 25 A0 crol máx capt O₂) d/30") <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
SÁBADO (semana 17 competición)
<p>Calentamiento de competición (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - INDIVIDUALIZADO TOTAL No olvidar: tareas componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginería <p>Estilistas ESTILOS "SIMULATORIO" {att: TODO = objetivo competición + imaginería individualizada entre series}</p> <p>Opciones (nadador debe elegir; lógica, los 3 menores son más fáciles, hacerlos en primera semana y luego ir desarrollando el resto, en función de fortalezas y debilidades técnico-tácticas de cada uno; hacer entre 3 y 5 series con desc. compl.):</p> <ul style="list-style-type: none"> #1: 50 mar-esp d/15" + 25 bra d/10" + 25 lib #2: 25 mar d/10" + 50 esp-bra d/15" + 25 lib #3: 25 mar d/10" + 25 esp d/10" + 50 bra-lib #4: 50 mar-esp d/10" + 50 bra-lib #5: 75 mar-esp-bra d/15" + 25 lib #6: 25 mar + 75 esp-bra-lib <p>¡importante: en caso de ser muy malo en alguna parte, tratar de forma analítica esa parte para luego construir globalmente!</p> <p>No estilistas SIMULATORIO 50m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 x 50m COMPETITIVO con descanso completísimo y trabajo de IMAGINERÍA entre cada repetición (elegir estilo) <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'

SECO

En semana 17 solo se realiza seco el lunes, ejecutándose los métodos y medios del entrenamiento de "VIERNES".

LUNES – MIÉRCOLES (gimnasio) FUERZA RÁPIDA
<p>"Calentamiento" (iniciar con protocolo si es sesión de apertura)</p> <p>Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience) 3 series cada ejercicio:</p> <p><u>Rodilla dominante (squat (paralel))</u>: 4a75%4rm + 3 plio squat jump (propia masa corporal) d/3-4'</p> <p><u>Cadera dominante (deadlift)</u>: 4a75%4rm + 3 hip-thrust pliomet con parada final concentr d/3-4'</p> <p><u>Tracción (pull-up)</u>: 4a75%4rm + 3 pliomet {con mini salto de manos arriba, propia masa corporal} d/3-4'</p> <p><u>Empuje (press banca)</u>: 4a75%4rm + 3 push-up pliomet {sin tocar taco/bloque; propia masa corporal} d/3-4'</p>
VIERNES (gimnasio) ESTABILIDAD – FUERZA RÁPIDA (semana 17 esta sesión pasa al lunes)
<p>Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)</p> <p>Bloque 2. "Explosivos". "Explosivos". Series compuestas por (tarea 1 d/30" + tarea 2 d/30" + tarea 3 d/2')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ronda 1: 3 hang power clean + 4 saltos pliomet {drop jump + squat jump + 2 horiz} + 6 tracción balón [sem17: pull-up pliomet] - Ronda 2: 4 squat-push unilat landmine + 4 squat jump desde sentado banco + 4 shoulder-press {barra}

En semana 16: miércoles FE2 y viernes FE1 (se intercambian).

Anexo 2. Programa “Xabi”

GRUPO “XABI”

PLAN DEPORTIVO del PRIMER CICLO de la temporada 2024-2025

Tabla 4. Plan del primer ciclo de la temporada 2024-2025

Calendario	Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	Día inicial y mes	2-sep.	9-sep.	16-sep.	23-sep.	30-sep.	7-oct.	14-oct.	21-oct.	28-oct.	4-nov.	11-nov.	18-nov.	25-nov.	2-dic.	9-dic.	16-dic.	23-dic.	30-dic.	
Competición	Secundaria	2								B				B						
	Principal	1																		
	Denominación									Liga de Clubs J1		Trofeo Narón		Copa España 2ª Div						Cto. Gallego Inv
Periodización	Ciclo	Ciclo I																		
	Fase	Fase I (con Sprinters)				Fase II						Fase III			Taper			Desc		
	Microciclo	A	A	A	A	C	C	C/R	C	C	C	R/A	C	C	C	Pre	Pre	Com		
	Entto conjunto							x							x	x	x			
	Fuerza seco	General				Máxima						Explosiva						Descanso		
	Fuerza agua	Desarrollo General				Desarrollo Especializado Máximo						Aprox. Cinética competitiva								
	Resistencia	A1				A1 + L1						A1 + L2								
	Velocidad	Desarrollo general				Desarrollo especializado						Desarrollo competitivo								
	Técnica	Ajuste inicial				Perfeccionamiento						Mantenimiento								
	Táctica	Contar				TES - FES - BES						TES - FES - BES								
Mental	se obvia												Desarrollo (imaginaria)							
Movilidad	Desarrollo				Mantenimiento															

Las abreviaturas de los microciclos se corresponden con los siguientes términos: A (adaptación); C (carga); R (recuperación); Pre (precompetitivo); Com (competitivo); Desc (descanso).

TES: top end speed; FES: front end speed BES: back end speed.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5. Comparativa de zonas de entrenamiento en el entrenamiento en agua

Hito fisiológico	Ritmo aprox	Pulso aprox	Jorge Rivas	Navarro - ENE	British Swim.	Maglischo	Urbanček
Regenerativo	suave	21 - 25	A0	AER	A1		Yellow
Umbral aeróbico	eficiencia	25 - 28	A1	AEL	A2	EN1	White
MLSS	5000	28 - 30	A2	AEM	A3		Pink
Umbral anaeróbico	1500	30 - 32	A3	AEI	AT	EN2	Red
Potencia aeróbica	400	32 - máx	PA	PAE	MVO ₂	EN3	Blue
Capacidad láctica	200	n/p	L1	CLA	LT	SP1	Brown
Potencia láctica	100	n/p	L2	PLA	LP	SP2	Purple
Potencia aláctica	50	n/p	V	CAL - PAL	Sprint	SP3	Platinum

Nota: “Jorge Rivas” es la empleada en este programa; las cuatro del medio son de uso más extendido en el entrenamiento de nadadores de élite; y, la de la derecha del todo es el modelo trifásico de categorización de zonas de intensidad. Abreviaturas: ENE (Escuela Nacional de Entrenadores de España); Swim. (Swimming).

Ritmo aprox: se refiere a la velocidad de nado cercana a la promedio de una distancia de competición (en metros).

Pulso aprox: cantidad de latidos del corazón medidos en 10 segundos.

Fuente: elaboración propia.

DISEÑO SEMANAL DEL ENTRENAMIENTO

Tabla 6. Distribución de los contenidos en cada semana de cada fase del ciclo de entrenamiento

Fase I							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica Velocidad	Resistido Pies	Aeróbico Apnea	Técnica Velocidad	Resistido Pies	Aeróbico + Apnea Pies (semanas 3 y 4)	-
SECO	Fuerza general	Core y flex (en piscina)	-	Fuerza general	Core y flex (en piscina)	Fuerza general (semanas 3 y 4)	-

Fase II							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica TES	Resistido Pies	Aeróbico	Estilos	Aeróbico	BES	-
SECO	FM (idem sprinters)	Preventivo Core	Fuerza general	-	Preventivo Core Flex	-	-

Fase III							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica TES	FES Aeróbico	Resistido Pies	BES	Aeróbico Apnea	Estilos Pies	-
SECO	FE I	Core	Flexibilidad	FE I*	FE II*	-	-

Tapering							
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
AGUA	Técnica ~TES~	FES Resistido I	Técnica Aeróbico	BES Resistido II	Apnea Técnica	Calentamiento Simuladorio	-
SECO	FE I*	-	FE I*	-	FE II*	-	-

* Realizar obligatoriamente seco antes que agua.

TES: top end speed; FES: front end speed BES: back end speed.

FM: fuerza máxima; FE: fuerza explosiva; flex.: flexibilidad; Resistido: "entrenamiento de fuerza específica en agua".

Fuente: elaboración propia.

DISEÑO DE SESIONES DE AGUA Y SECO

Fase I AGUA

LUNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 3x (n ¹ x 100m c/1'40") [75m A1 drill + 25m nado >acel>] material opcional variado				
Entre rondas				
- 2x c/2' (5 leg-push supine from wall [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m])				
- 3x 5m V c/60" + 2x 10m V c/1'30" + 1x 15m V c/2' [1ª rnd s.m / 2ª rnd aletas]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ¹	3	4	4	5
MARTES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
- 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}				
Bloque 1				
- n ⁰ x 25m sub aletas [prog 1-3 c/45" + resto all-out c/1'30"]				
Bloque 2				
- n ¹ x (3x 25m c/40" [#1: pies fuerte / #2: nado resistido {paraca} solo brazos fuerte / #3: nado A0])				
Bloque 3				
- n ² x 50m A1 c/55" [nado pull-palas contar brazadas – obj: = n brazadas siempre]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ⁰	4	6	6	8
n ¹	6	7	7	8
n ²	10	12	14	16
MIÉRCOLES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 3x				
100m A0 c/1'40" + 75m A0 c/1'20" + 50m A0 c/60" + 25m A0 c/40" [todo nado crol pull mínimas respiraciones]				
n ¹ x 100 A1-A2 c/1'30" [nado crol contar brazadas 1ª rnd [3 bat] 2ª [4 bat] 3ª [5 bat]]				
2x 75m c/1'15" [nado crol aletas-palas: 25m A0 apnea + 25m A1 r.2 + 25m A0 apnea]				
Bloque 2 (opcional)				
- 6x 1000m d/60" [imp nado aletas [sub >10m] / par nado s/m [4 bat]]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ¹	5 / 4 / 3	6 / 5 / 4	7 / 6 / 5	8 / 7 / 6
JUEVES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 3x (n ¹ x 100m c/1'40") [75m A1 drill + 25m nado >acel>] material opcional variado				
Entre rondas <i>{en cursiva-rojo solo 1ª rnd}</i>				
- 2x c/2' (5 leg-push supine from wall [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m])				
- <i>2x c/1'30" (salto+360° + 6m + viraje + 10m)</i>				
- 2x (n ¹ x 20m V) [10m viraje 10m] 1ª rnd c/2' / 2ª rnd c/60"				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n ¹	3	4	4	5

VIERNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
- 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}				
Bloque 1				
- 3x (nº x 25 fuerte c/1'15") [1ª rnd prc-S - pull / 2ª rnd prc-M - palas-M - pull / 3ª rnd prc-L - palas-M - pull]				
Bloque 2				
- n¹ x (3x 25m c/40" [#1: subacuático A1 aletas / #2: pies fuerte / #3: nado A0])				
Bloque 3				
- n² x 50m A1 c/55" [nado pull-palas contar brazadas – obj: = n brazadas siempre {realizar -1 brazada que martes}]				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
nº	4	6	6	8
n¹	6	7	7	8
n²	6	8	10	12
SÁBADO				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1				
- 2 x				
100m A0 c/1'40" + 75m A0 c/1'20" + 50m A0 c/60" + 25m A0 c/40" [todo nado crol pull mínimas respiraciones]				
n¹ x 100 A1-A2 c/1'30" [nado crol contar brazadas 1ª rnd [3 bat] 2ª [4 bat]]				
2x 75m c/1'15" [nado crol aletas-palas: 25m A0 apnea + 25m A1 r.2 + 25m A0 apnea]				
Bloque 2				
- n² x 250m pies d/30" [25 fuerte + 75 fácil + 25 fuerte + 50 fácil + 25 fuerte + 25 fácil + 25 fuerte] material opcional variado				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
n¹	-	-	8 / 7	9 / 8
n²	-	-	4	6

SECO

LUNES – JUEVES – [SÁBADO]				
Calentamiento: protocolo (solo si es sesión de apertura)				
Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience):				
<u>Rodilla dominante:</u>				
- 3x (5x power clean [progresar carga]) + 3x (deep squat [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])				
<u>Cadera dominante:</u>				
- 3x (4x hip-thrust iso-exc [progresar carga]) + 6x roman deadlift iso-exc [progresar carga])				
<u>Tracción:</u>				
- 3x (2x pull-up iso-exc d/30" + 3x pull-up pliom [progresar carga]) + 3x (bench pull {o similar} [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])				
<u>Empuje:</u>				
- 3x (5x shoulder press [progresar carga] d/30" + 3x dip pliom [propio cuerpo]) + 3x (bench press [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])				
MARTES - VIERNES				
(después de agua, en la propia piscina)				
Bloque 1. Core + multisaltos (MS) [n" trabajo + n" descanso]				
#1-plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #-MS (con comba si se tiene)				
#3-plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extremidades extendidas #-MS (con comba si se tiene)				
#5-flex 90º iso hombro [con disco] #-MS (con comba si se tiene)				
#6-plancha lateral #7-extens lumbar prona dinam #-MS (con comba si se tiene)				
#8-plancha contralateral #9-abdo palo #-MS (con comba si se tiene)				
#10-flex 90º iso hombro [con disco] #-MS (con comba si se tiene)				
Bloque 2. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/).				
Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista (si no da tiempo, ha de realizarse en el final de la sesión siguiente)				
densidad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
trabajo + descanso	40" + 20"	40" + 20"	45" + 15"	45" + 15"

Fase II

AGUA

LUNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 TÉCNICA - 4x (3x 50m c/55" [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >acel>>] material opcional) d/+20"				
Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición} - 2x {#1 EP-1 // #2 EP-2} 1x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m]) 2x 25m d/40" [3x salto ↑ bat delf con tracción + 25m haciendo 3 b-out [1 cic] sub máx potencia] 4x 15m TES c/2' 2x 20m TES c/2' [aletas]				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
MARTES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 FUERZA aislada BRAZOS - PIERNAS - 1x Patada vertical: 3x salto ↑ bat delf + 45" pat ond [cada 15" alcanzar máx altura] 2x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 25 >acel>> + 25 >>decel> {att: IdC}] [sk siempre + nado dinámico pls-M] 6 x 15m V subacuático c/1'15" [#1-#2 d.par / #3-#4 d.ag / #5-#6 d.par paraca-S/M] 6x 10m V brazos c/60" [sal.d.ag {arrancada} [#1-#2 pull-aro / #3-#4 palas M-pull-aro / #5-#6 palas L-pull-aro] 8x 25m pies c/60" [20m V + 5m dejarse ir] [[#1-#2 s/m/ #3-#4 aletas / #5-#6 s/m / #7-#8 aletas tabla resistida] 8x 25m brazos c/1'15" [15m máxLCic + 10m máxFCic] [pull-para-M-pls-M + sk]				
Bloque 2 - n x 75m d/15" [50m A1 contar bat+brz + 25m BES400] [palas-aletas] n = sem5: 16 / sem6: 18 / sem7: 20 / sem8: 22 / sem 9: 24 / sem 10: 26 / {sem 11: 16 todo A1 d/10"}				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
MIÉRCOLES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 AERÓBICO - 2x n° x 100m A1 d/10" {att: contar brazadas + respiración efectiva} n° x 100m A1 -2" d/15" {att: contar brazadas + respiración efectiva} n° x 100m A1 -4" d/20" {att: contar brazadas + respiración efectiva} +d/60"				
Bloque 2 APNEA - 2 x {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo} 100m A0 d/25" + 75m A0 d/20" + 50m A0 d/15" + 25m A0 c/60" [todo nado crol mínimas respiraciones] n¹ x 50m c/60" [25m sub A1+ 25m nado A0 aguantando resp en primeros 3 cic, resto r.3] [aletas]				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11
n°	4 / 3 / 2	5 / 4 / 3	6 / 5 / 4	4 / 3 / 2
n¹	6	8	10	6
JUEVES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco) - 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 TÉCNICA ESTILOS - 3x (3x 100m A1 d/20" [50m drill estilo + 25m nado estilo + 25m nado estilo siguiente {att: viraje}]) #1 M #2 E #3 B				
Bloque 2 ESTILOS LACTÁCIDO - 3x {#1 M #2 E #3 B} 1x 50m L2 c/60" [25 estilo + 25 estilo siguiente] 2x 50m L1 c/65" [estilo] 1x 50m L2 c/2' [25 estilo + 25 estilo siguiente]				
- 200 A0 c/5' - 40x 25m SIMULACIÓN PARCIALES 100est [4 M c/45" 8 E c/40" 12 B c/35" 16 L c/30"]				
Vuelta a la calma - 100 A0 c/3'				
En semana 11 realizan mismo entrenamiento que grupo "SPRINTERS"				
VIERNES				

<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC} <p>Bloque 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x (n⁰ x 200m A1 d/15" + n⁰ x 150m A1 d/15" + n⁰ x 100m A1 d/10") [todo nado crol #1 ronda: s/m // #2 ronda: palas-pull] <p>Bloque 2 PIES</p> <ul style="list-style-type: none"> - n¹ x 75m A1>A2 d/15" [5 bat + contar brazadas {"mínimas}] [imp: espalda / par: crol] [aletas] <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3' 				
serie/distancia	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11
n ⁰	3 / 4 / 6	4 / 6 / 6	5 / 6 / 8	idem "SPRINTERS"
n ¹	12	16	20	
SÁBADO				
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - 6x 50m c/60" [#1 R200 +6" #2 R200 +4" #3 R200 +2" #4-#5-#6 R200] <p>Bloque 1 FES - BES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 x <ul style="list-style-type: none"> 2x 50m FES200 c/1'30" {todas primer 50, llegada pies} 2x 75m FES200 c/1'45" {todas 50 a 125m, llegada pies} n¹ x 50m BES200 c/n" {todas 100 a 150m, llegada pies} 100 A0 c/2' 2x 100m BES200 c/2' {últimos 100m, llegada mano} 100 A0 <p>Bloque 2 PIES</p> <ul style="list-style-type: none"> - n² x 250m pies aletas d/30" [25 fuerte + 75 fácil + 25 fuerte + 50 fácil + 25 fuerte + 25 fácil + 25 fuerte] <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3' 				
serie/distancia	Semana 5-6	Semana 7-8	Semana 9-10	Semana 11
n ¹	3 c/60"	4 c/65"	5 c/70"	idem "SPRINTERS"
n ²	2	3	4	

SECO

Xabi realiza el lunes el mismo entrenamiento que los "Sprinters" (fuerza máxima).

LUNES - MIÉRCOLES
<p>Calentamiento (iniciar si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <p>Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience):</p> <p>Rodilla dominante: 3x (3x power clean [progresar carga]) + 3x (deep squat [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])</p> <p>Cadera dominante: 3x (4x hip-thrust iso-exc [progresar carga]) + 6x roman deadlift iso-exc [progresar carga])</p> <p>Tracción: 3x (2x pull-up iso-exc d/30" + 3x pull-up pliom [progresar carga]) + 3x (bench pull {o similar} [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])</p> <p>Empuje: 3x (4x shoulder press [progresar carga] d/30" + 3x dip/push-up tríceps pliom [propio cuerpo]) + 3x (bench press [4rir5 / 5rir4 / 6rir3])</p>
MARTES - VIERNES
<p>Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability (polea, pesa rusa, mancuerna...) INDIVIDUALIZADO</p> <p>Bloque 2. Core [45" trabajo + 15" descanso]</p> <p>#1-plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #3-plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extremidades extendidas #5- flex 90° iso hombro [con disco #6-plancha lateral #7-extens lumbar prona dinam #8-plancha contralateral #9-abdo palo #10-flex 90° iso hombro [con disco])</p> <p>Bloque 3. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/). Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista</p>

Fase III

AGUA

Microciclo activación (semana 11): 14/11 hacer sesión lunes; 15/11 martes; 16/11: jueves (sin seco gimnasio).

Semana 14: lunes descanso, resto igual.

LUNES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 TÉCNICA acíclica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x (25m d/30" + 55m d/60") elegir estilo (sin material) <p>25: 3 "b-out" sub // 55m (30m: sal.d.ag-vir (5m) + 180°>pos vent + 5m all-out + viraje - desliz sub > 10m + nado suave hasta 20m + 360° > all-out hasta viraje) + (25m: sub idem comp + hasta 20m punto muerto cruzado rolido [att: b-out máx dist] > últ 5 m lleg comp)</p> <p>Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; máxima velocidad de nado}</p> <ul style="list-style-type: none"> 3x {siempre descanso completo} -3 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + no sub + 10m all-out cabeza afuera -1ª rnd (3x #1 + 2x #2 + 1x #3) // 2ª rnd (2x #1 + 2x #2 + 2x #3) // 3ª rnd (1x #1 + 2x #2 + 3x #3) <li style="padding-left: 40px;">#1: sal.d.poy / sal.d.par (sub + 3 cic all-out [att: sub>b-out]) <li style="padding-left: 40px;">#2: sal.d.ag (7,5m + vir + sub comp + 2 cic) <li style="padding-left: 40px;">#3: sal.d.ag + lleg comp (1ª rnd: 5m) (2ª rnd: 7,5m) (3ª rnd: 10m) <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MARTES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginiería <p>Bloque 1 FES(100) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginiería individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 50m (35m TES + suave; último: 50m TES + desliz + suave) {n= entre 2 y 6} <p>Bloque 2 FES(200) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginiería individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 100m (75m TES + viraje + desliz sub máx + suave) {n= entre 2 y 4} <p>Bloque 3 TÉCNICA cíclica</p> <ul style="list-style-type: none"> - [material opcional] 3x (3x 50m c/55" [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >acel>]) d/+20" <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MIÉRCOLES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 TÉCNICA-FUERZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x Patada vertical: 1x (3x salto ↑ bat delf + 45" pat ond [cada 15" alcanzar máx altura]) d/60" Brazos "técnica": aro+pull+pls-M 6x 25m d/15" (imp: punto muerto cruzado / par: máxLCic) <p>Bloque 2 FUERZA RÁPIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x 4x 10m V subacuático c/1'15" [#1-#2 paraca-S / #3-#4 paraca-L + alts] imp: d.par / par: d.ag 4x 10m V brazos c/60" sal.d.ag {arrancada} [#1-#2 palas M-pull-aro / #3-#4 palas L-pull-aro] 2x 25m pls+alts c/1'30" sal.d.par sin sub 10m máxFCic + 15m máxLCic <p>Bloque 3 FUERZA RESISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x 4x 25m pies c/1'30" [20m V + 5m dejarse ir] [[#1-#2 s/m/ #3-#4 aletas tabla resistida] 4x 25m brazos c/1'15" [15m máxLCic + 10m máxFCic] [pull-para-L-pls-L + sk] {siempre máxF x brazada} 4x 75m pies c/2' [50m "R200" + 25m "all-out"; solo tabla, excepto espalda: PMR] <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
JUEVES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> imaginiería <p>{BES: procurar que FC no baje de 110 ppm [18 pulso] antes de empezar cada serie}</p> <p>Bloque 1 BES(100) {att: TODO = objetivo competición} imaginiería individualizada entre rondas {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elegir forma y plantear series/rondas que mejor se adapte a nadador (realizar entre 2 y 5 series): <li style="padding-left: 40px;">A: (100 A1>A2 + 50 BES d/10") // B: (25 >acel>> + 50 MES d/10") + 25 BES // C: 4-6 x 50m BES c/2' // <li style="padding-left: 40px;">D: (25 A1 apnea + 25 >Acel>> + 50 BES) // E: (25 A1 apnea+ 10 push-up seco + 50m BES) <p>Bloque 2 BES(200) {att: TODO = objetivo competición} imaginiería individualizada entre series {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3/5 x 150m [50 A1 mín resp + 25 >acel>> + 75 BES] {en 25 >acel>> idem nº bat que en competición [parcial 100-125m]} <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'

VIERNES				
Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- 300m A1 c/6' [nado variado]				
Bloque 1 alts HIPÓXICO				
- n ¹ x (50m d/15'' + 75m d/10'' + 25 d/1'30'')				
50: 25m sub + 25m mín resp // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 6 bat} // 25: apnea {0 resp}				
Bloque 2 mat opc TÉCNICA ESTILOS				
- n ² x 300m estilos d/30'' aprox [25 pies [previo sub] + 25 drill + 25 nado >acel>] {entre 5 y 7}				
Bloque 3 crol sk-pull; espalda s/m EFICIENCIA AERÓBICA				
- 4x (2x 100m A1 d/10'' + 200m A1 d/20'') imp crol / par esp {doblar parcial; nado cómodo; pulso en 25, nunca por encima}				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				
serie/distancia	Semana 12	Semana 13	Semana 14	-
n ¹	4	3	2	-
n ²	n	n + 1	n + 2	-
SÁBADO				
Calentamiento de competición (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)				
- INDIVIDUALIZADO TOTAL				
No olvidar: tareas componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginiería				
ESTILOS "SIMULATORIO" {att: TODO = objetivo competición} imaginiería individualizada entre series}				
Opciones (nadador debe elegir; lógica, los 3 menores son más fáciles, hacerlos en primera semana y luego ir desarrollando el resto, en función de fortalezas y debilidades técnico-tácticas de cada uno; hacer entre 3 y 5 series con desc. compl.):				
#1: 50 mar-esp d/15'' + 25 bra d/10'' + 25 lib				
#2: 25 mar d/10'' + 50 esp-bra d/15'' + 25 lib				
#3: 25 mar d/10'' + 25 esp d/10'' + 50 bra-lib				
#4: 50 mar-esp d/10'' + 50 bra-lib				
#5: 75 mar-esp-bra d/15'' + 25 lib				
#6: 25 mar + 75 esp-bra-lib				
Vuelta a la calma				
- 100 A0 c/3'				

SECO

Semana 14: lunes descanso; martes seco de lunes; jueves descanso; viernes seco de jueves.

LUNES – JUEVES (gimnasio) FUERZA RÁPIDA
"Calentamiento" (iniciar con protocolo si es sesión de apertura)
Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience) 3 series cada ejercicio:
<u>Rodilla dominante (squat (paralel))</u> : 4a75%4rm + 3 plio squat jump (propia masa corporal) d/3-4'
<u>Cadera dominante (deadlift)</u> : 4a75%4rm + 3 hip-thrust pliom con parada final concentr d/3-4'
<u>Tracción (pull-up)</u> : 4a75%4rm + 3 pliom {con mini salto de manos arriba, propia masa corporal} d/3-4'
<u>Empuje (press banca)</u> : 4a75%4rm + 3 push-up pliom {sin tocar taco/bloque; propia masa corporal} d/3-4'
MARTES CORE STRENGTH
(después de agua, en la propia piscina)
Bloque 1. Core + saltos rígidos (SR) [45'' trabajo + 15'' descanso]
#1-plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #-SR (con comba si se tiene)
#3-plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extrem ext #5- flex 90° iso hombro [con disco] #-SR (con comba si se tiene)
#6-plancha lateral #7-extens lumbar prona dinam #-SR (con comba si se tiene)
#8-plancha contralateral #9-abdo palo #10-flex 90° iso hombro [con disco] #-MS (con comba si se tiene)
VIERNES (gimnasio) ESTABILIDAD - FUERZA RÁPIDA
Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)
Bloque 2. "Explosivos". Series compuestas por (tarea 1 d/30'' + tarea 2 d/30'' + tarea 3 d/2')
- Ronda 1: 3 hang power clean) + 4 saltos pliom {drop jump + squat juamp + 2 horiz} + 6 tracción balón
- Ronda 2: 4 squat-push unilat landmine + 4 squat jump desde sentado banco + 4 shoulder-press {barra}

Tapering AGUA

LUNES
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x (25m d/30" + 50m d/15" + 125m d/60") elegir estilo <li style="padding-left: 40px;">1ª s/m 2ª alts 3ª pls-alt 4ª alts ["fuerte": ritmo competitivo de las pruebas del Cto. gallego de invierno] <p>25: 3 "b-out" sub {prohibido hacer brazadas cuando uno está en la superficie, como mucho remadas o minibrz}</p> <p>50: sal.d.vir + desliz sub > 10m + nado suave hasta 20m + 5m – viraje – 1º cic "fuerte" + drill punto muerto + últ 5 m llegada "fuerte"</p> <p>100: 25m 10 pat d – 10 pat i + 75m drill "individualizado" + 25m nado >acel>> {hacer últ 5-10m nado "fuerte"}</p> <p>Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + "resp" + llegada; máxima velocidad de nado}</p> <ul style="list-style-type: none"> 3x {siempre descanso completo} 3 empujes supinos de pared [agarrar manos goma roja {fuerza prensil}] + soltar últ + {no sub} 7,5m all-out cabeza afuera n x TES {sem15 n = 4; sem16 n = 3; sem17 n = 2} <li style="padding-left: 40px;">1ª rnd: sal.d.poy / sal.d.par (sub + 3 cic all-out [att: sub>b-out]) <li style="padding-left: 40px;">2ª rnd: sal.d.ag (5m + vir + bat sub = competición {sin brazadas posteriores}) <li style="padding-left: 40px;">3ª rnd: sal.d.ag + lleg comp (7,5m) <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MARTES (semana 17: sauna-balneario posentren)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginaria <p>Bloque 1 FES(100) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginaria individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 50m (35m TES + suave; último: 50m TES + desliz + suave) {sem15 n = 3; sem16 n = 2} <p>Bloque 2 FES(200) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginaria individualizada</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx 100m (75m TES + viraje + desliz sub máx + suave) { sem15 n = 2; sem16 n = 1 o 2} <p>Bloque 3 Resistido</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x 10m V subacuático c/1'15" [#1-#2 paraca-S / #3-#4 paraca-L + alts] imp: d.par / par: d.ag - 4x 10m V brazos c/60" sal.d.ag {arrancada} [#1-#2 palas M-pull-aro / #3-#4 palas L-pull-aro] - 2x 25m pls+alts c/1'30" sal.d.par sin sub 10m máxFCic + 15m máxLCic <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
MIÉRCOLES (semana 17 descanso)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x <li style="padding-left: 40px;">1x 45" pat ond vertical A1 [cada 15" alcanzar máx altura] d/30" <li style="padding-left: 40px;">6x 25m c/40" (imp: subacuático A1 mín batidos; par: nado A1 mín brz) <li style="padding-left: 40px;">8x 25m c/45" (imp: crol A1 mín brz; par: crol FES(200) = nº brz imp) {att: misma distancia subacuática siempre} <p>Bloque 2 AERÓBICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1200m nado variado A1 pull-sk {sem16 = 800m} <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
JUEVES (semana 17 calentamiento pre-competición)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] - Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> imaginaria <p>{BES: procurar que FC no baje de 110 ppm [18 pulso] antes de empezar cada serie}</p> <p>Bloque 1 BES(100) {att: TODO = objetivo competición} imaginaria individualizada entre series {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> n x (25 A1 apnea + 25 >Acel>> + 50 BES) {sem15 n = 3; sem16 n = 2} <p>Bloque 2 BES(200) {att: TODO = objetivo competición} imaginaria individualizada entre rondas {BES siempre lleg comp}</p> <ul style="list-style-type: none"> - n x 150m [50 A1 mín resp + 25 >acel>> + 75 BES] {en 25 >acel>> idem nº bat que en competición [parcial 100-125m]} <li style="padding-left: 40px;">{sem15 n = 2; sem16 n = 1} <p>Bloque 3 Resistido II</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x 25m brazos all-out c/1'15" [15m máxLCic + 10m máxFCic] [pull-para-L-pls-L] {siempre máxF x brazada} - n x 50m pies all-out c/1'30" {sem15 n = 4; sem16 n = 3} <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'

VIERNES (semana 17 competición)
<p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco + reacción)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 300m A1 c/6' [nado variado] <p>Bloque 1 alts DÉFICIT de O₂</p> <ul style="list-style-type: none"> - n x (50m d/15" + 75m d/10" + 25 d/1'30") {sem15 n = 3; sem16 n = 2} 50: 25m sub + 25m mín resp // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 3-4 resp y bat} // 25: apnea {0 resp} <p>Bloque 2 mat opc TÉCNICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - n x 300m estilos d/30" [25 drill-"pies" + 25 drill-coord + 25 nado >acel>] {sem15 n = 3; sem16 n = 2} ¡Att: En caso de no nadar estilos hacer misma distancia en cada rep, pero solo estilos que se vayan a competir! <p>Bloque 3 crol sk+pull; espalda s/m EFICIENCIA AERÓBICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - nx (2x 75m A1 d/10" + 150m A1 d/20") imp crol / par esp {doblar parcial; nado cómodo; pulso en 25, nunca por encima} {sem15 n = 4; sem16 n = 3} <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'
SÁBADO (semana 17 competición)
<p>Calentamiento de competición (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo en seco)</p> <ul style="list-style-type: none"> - INDIVIDUALIZADO TOTAL No olvidar: tareas componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginería - 1-2 x 50m COMPETITIVO con descanso completísimo y trabajo de IMAGINERÍA entre cada repetición (elegir estilo) <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 A0 c/3'

SECO

En semana 17 solo se realiza seco el lunes, ejecutándose los métodos y medios del entrenamiento de "VIERNES".

LUNES – MIÉRCOLES (gimnasio) FUERZA RÁPIDA
<p>"Calentamiento" (iniciar con protocolo si es sesión de apertura)</p> <p>Bloque ppal (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience) 3 series cada ejercicio:</p> <p><u>Rodilla dominante (squat (paralel))</u>: 4a75%4rm + 3 plio squat jump (propia masa corporal) d/3-4'</p> <p><u>Cadera dominante (deadlift)</u>: 4a75%4rm + 3 hip-thrust pliom con parada final concentr d/3-4'</p> <p><u>Tracción (pull-up)</u>: 4a75%4rm + 3 pliom {con mini salto de manos arriba, propia masa corporal} d/3-4'</p> <p><u>Empuje (press banca)</u>: 4a75%4rm + 3 push-up pliom {sin tocar taco/bloque; propia masa corporal} d/3-4'</p>
VIERNES (gimnasio) ESTABILIDAD – FUERZA RÁPIDA (en semana 17 esta sesión pasa al lunes)
<p>Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)</p> <p>Bloque 2. "Explosivos". "Explosivos". Series compuestas por (tarea 1 d/30" + tarea 2 d/30" + tarea 3 d/2')</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ronda 1: 3 hang power clean + 4 saltos pliom {drop jump + squat juamp + 2 horiz} + 6 tracción balón [sem17: pull-up pliom] - Ronda 2: 4 squat-push unilat landmine + 4 squat jump desde sentado banco + 4 shoulder-press {barra}

En semana 16: miércoles FE2 y viernes FE1 (se intercambian).