



**MEMORIA DE LA PLANIFICACIÓN DEL  
ENTRENAMIENTO PARA SPRINTERS  
TEMPORADA 2024-2025**

**JORGE RIVAS PEREIRA**





**MEMORIA DE LA PLANIFICACIÓN DEL  
ENTRENAMIENTO PARA SPRINTERS  
TEMPORADA 2024-2025**

**JORGE RIVAS PEREIRA**

*Memoria de la planificación del entrenamiento para sprinters. Temporada 2024-2025*  
A Coruña, julio de 2025

Jorge Rivas Pereira (autor) - Dirección Deportiva - Club Natación Panas  
Colegiado nº 67.883    Tel. 600 65 12 02

rivasplannat@gmail.com

clubnatacionpanas@gmail.com

**No se permite, sin la autorización expresa, escrita y legítima por parte del autor del documento la reproducción parcial o total del contenido expuesto por cualquier medio o procedimiento.**

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN DEL ENTRENADOR.....  | 6  |
| NADADORES .....   | 7  |
| EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO .....  | 8  |
| CICLO I.....  | 9  |
| Diseño semanal del entrenamiento.....                                       | 10 |
| Fase I .....  | 11 |
| Fase II .....   | 13 |
| Fase III .....  | 15 |
| Fase IV .....   | 17 |
| Tapering .....  | 19 |
| CICLO II.....   | 21 |
| Diseño semanal del entrenamiento.....                                       | 22 |
| Fase I .....  | 23 |
| Fase II .....   | 26 |
| Fase III .....  | 28 |
| Tapering .....  | 30 |
| CICLO III.....  | 32 |
| Diseño semanal del entrenamiento.....                                       | 33 |
| Fase I .....  | 34 |
| Fase II .....   | 36 |
| Tapering .....  | 38 |
| ANEXOS .....  | 40 |
| Anexo 1. Programa del entrenamiento de la fuerza en seco del Ciclo II.....  | 40 |
| Anexo 2. Programa del entrenamiento de la fuerza en seco del Ciclo III..... | 41 |
| Anexo 3. Análisis de competición .....                                      | 42 |
| Anexo 4. Dinámica del volumen de la carga durante la temporada.....         | 45 |

## INTRODUCCIÓN DEL ENTRENADOR

Una de las razones por las que me he animado a realizar esta recopilación es para tener todo lo diseñado y desarrollado en un mismo lugar. También, cumple la función importantísima de compartir la metodología del entrenamiento aplicado a nadadores reales, cada uno de ellos con sus historias personales de superación, las cuales, obviamente, quedarán en mi memoria y en la de ellos.

Para que sea ágil la lectura de estas páginas he decidido incluir un hipervínculo en el margen inferior izquierdo (“Ir al índice”) cuya función es, en formato digital, llevarle al índice, el cual, además de indicar la paginación, también se usa el título de cada apartado como hipervínculo para moverse dentro del documento (tiene que pulsar sobre él). Los hipervínculos se distinguen en el texto con letra azul y subrayado.

Antes de seguir quiero presentarme, mi nombre es Jorge Rivas Pereira. Además de amante del deporte, tras una carrera académica ligada a las Ciencias del Deporte (grado y másteres universitarios en didáctica, alto rendimiento e investigación), desde hace unos pocos años me he dedicado a optimizar el rendimiento de nadadores de categorías de base y absoluta. En definitiva, han sido mi formación, mi experiencia en el desarrollo de programas de entrenamiento y mi fanatismo por la natación los ejes fundamentales de mi vocación y mi conocimiento.



Pues bien, en esta *Memoria de la planificación del entrenamiento para sprinters* se halla casi toda la información de la preparación de los velocistas del Club Natación Panas a lo largo de toda la temporada 2024-2025: la explicación “resumida” de la metodología del programa de entrenamiento, la periodización de cada ciclo, la organización de los contenidos semanales en cada fase, los diseños de entrenamiento escritos por mí y varios anexos muy interesantes con los diseños del entrenamiento de la fuerza en seco escritos por Jorge Carreira y supervisados personalmente, los análisis de varias pruebas en competición y, finalmente, una representación gráfica de la dinámica del volumen de la carga desde la primera sesión de la primera semana hasta el último baño (en competición solo se computa una distancia estándar realizada en los calentamientos: 400 m por sesión). No obstante, faltaría por integrar otros elementos que formaron parte de la preparación: los estudios biomecánicos de las salidas y del nado estacionario, la descripción de las reuniones individuales y grupales periódicas, las tareas domésticas que alguna vez tuvieron que completar los propios nadadores, las pautas y control de la alimentación, la evaluación de la carga-fatiga, los resultados conseguidos durante los entrenamientos y las estrategias de entrenamiento psicológico (imaginería motriz, entre otras).

Aunque a lo largo de este documento solo se manifiesta la preparación de los velocistas del Club Natación Panas, he de destacar otros programas diseñados por mí en esta temporada (añado hipervínculos para que puedan leer estos otros programas): Xabier Carneiro: [Ciclo I](#) y [Ciclo II](#); Pablo Bravo: [Ciclo II](#) y [Ciclo III](#); y, Hugo López: [Ciclo III](#).

Soy perfectamente consciente de que el éxito de este programa se debe, en exclusiva, a los nadadores a los que les fue aplicado. El sacrificio, el esfuerzo, la voluntad, la paciencia, el tesón, la frustración, la aceptación, la resiliencia, el compañerismo, la amistad y la unión han bañado cada uno de los entrenamientos realizados y momentos convividos, todo ello con un propósito común único: batir el récord gallego de 4x50m libre, tanto en piscina corta (25 m) como en larga (50 m).

En definitiva, los logros conseguidos (récords autonómicos en relevos, mínimas nacionales y mejores marcas personales y de equipo) se deben al propio deseo de los nadadores, quienes se valieron de una motivación profunda y un ambiente de rivalidad máxima en competición, y al enfoque del modelo de preparación, cuyo objeto central desde siempre ha sido el rendimiento en competición, valiéndose continuamente de los principios del entrenamiento y de una visión clara donde el nadador es la causa esencial de todo este proceso.



## NADADORES



Nombre y apellidos (estatura y masa corporal)

**Cristian Bravo Conde** (1,75 m y 74 kg)

Fecha (lugar) de nacimiento

04/06/2000 (A Coruña, Galicia, España)

Pruebas individuales en la temporada 2024-2025

50 y 100 libre; 50 y 100 mariposa

Dedicación en la temporada 2024-2025

Entrenador del Club Salvamento Coruña, opositor para bomberos de A Coruña y socorrista en verano

Formación académica

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidade da Coruña [UDC])

Máster Universitario en Profesorado de ESO, Bachillerato y F.P. (UDC)

Certificado Profesional de Socorrismo en Espacios Acuáticos Naturales (FESSGA)



Nombre y apellidos (estatura y masa corporal)

**Jorge Carreira Posada** (1,69 m y 62 kg)

Fecha (lugar) de nacimiento

28/07/2000 (A Coruña, Galicia, España)

Pruebas individuales en la temporada 2024-2025

50 y 100 libre; 50 y 100 mariposa

Dedicación en la temporada 2024-2025

Preparador físico e instructor en el Club del Mar de San Amaro; Alumno del Máster Universitario en Profesorado de ESO, Bachillerato y F.P. (online)

Formación académica

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UDC)

Máster Universitario en Profesorado de ESO, Bachillerato y F.P. (online)



Nombre y apellidos (estatura y masa corporal)

**Antón Ares Barral** (1,84 m y 77 kg)

Fecha (lugar) de nacimiento

10/08/2000 (A Coruña, Galicia, España)

Pruebas individuales en la temporada 2024-2025

50 y 100 libre; 50 braza; 100 estilos; 50 mariposa

Dedicación en la temporada 2024-2025

Opositor para Profesor de Enseñanza secundaria y/o FP de Galicia

Formación académica

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UDC)

Máster Universitario en Profesorado de ESO, Bachillerato y F.P. (online)

Certificado Profesional de Socorrismo en Espacios Acuáticos Naturales (FESSGA)



Nombre y apellidos (estatura y masa corporal)

**Xabier Carneiro Viqueira** (1,76 m y 77 kg)

Fecha (lugar) de nacimiento

12/09/2000 (A Coruña, Galicia, España)

Pruebas individuales en la temporada 2024-2025

50 y 100 libre; 50 y 100 espalda; 100 estilos; 200 libre

Dedicación en la temporada 2024-2025

Estudiante en la Escuela Oficial de Idiomas en alemán y Presidente del C.N. Panas

Formación académica

Bachelor Degree of Mechanical Engineering (University of Wisconsin - Green Bay y Drexel University)

Master of Science in Motorsport Engineering (Oxford Brookes University)

## EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

La **periodización** se organiza “jerárquicamente” en estas categorías (de más a menos dilatado en el tiempo): temporada, ciclo, fase y microciclo. La **temporada** (2024-2025) comienza en la primera semana de septiembre y termina en el primer domingo de julio (44 semanas en total). Cada **ciclo** (3 en total) tiene una duración que le es propia, determinada especialmente por la ubicación en el tiempo de la competición principal (Ciclo I: 18 semanas, contando con la semana de descanso; Ciclo II: 15 semanas, contando con la semana de descanso; Ciclo III: 11 semanas). Cada ciclo contiene una cantidad propia de **fases** (subetapa del ciclo), las cuales vienen determinadas por el tiempo que los nadadores requieren para obtener las adaptaciones objetivo. Cada fase contiene una cantidad determinada de **microciclos** (adaptación: diagnóstico del nadador y familiarización con el contenido; carga: desarrollo del factor de entrenamiento; recuperación: regeneración de los sistemas psicofisiológicos y estructurales; precompetitivo: adecuación del contenido y de la carga para facilitar las adaptaciones; competitivo: optimización de la carga para lograr un estado de forma óptimo; descanso: tiempo libre sin entrenamiento programado por el entrenador, siempre se recomienda mantener un estilo de vida activo y saludable). La duración habitual de los microciclos es de una (1) semana, no obstante, existen excepciones de 3 días en algunos microciclos de recuperación y de adaptación. Entre el fin de esta temporada y el comienzo de la siguiente (quizás a mediados del mes de agosto) se da el **período de transición** (no hay entrenamiento programado por el entrenador). La organización de la carga y de los contenidos de entrenamiento intra-microciclo aparece reflejada en las páginas iniciales de los apartados correspondientes a cada ciclo. La estructura de la **sesión de entrenamiento** en agua (piscina; como opuesto a seco o *dryland*) sigue este orden: calentamiento en seco, calentamiento en agua, tareas o bloques principales y tareas de recuperación (al final de la última tarea, aunque también a veces en las previas). El **calentamiento** se toma como un contenido de máxima prioridad y atención durante la preparación. El entrenador creó una pequeña guía metodológico-práctica para ayudar al nadador a perfeccionar su protocolo de calentamiento ([ver Protocolo de calentamiento](#)).

La principal particularidad de este programa de entrenamiento es la ejecución de las sesiones: no estuvieron dirigidas externamente por el **entrenador**. Cada nadador estuvo abonado en el Complejo Polideportivo Municipal Supera de San Diego (no es una condición imprescindible para ser partícipe del programa). Los nadadores no siempre coincidían en tiempo y espacio, lo cual se convirtió en una **ventaja** para la organización del grupo de entrenamiento y la compaginación individual con la actividad académica y laboral. No obstante, a medida que se acercaba la competición los **entrenamientos conjuntos** cada vez fueron más habituales. Por ejemplo, Cristian, quien en el primer ciclo 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 y explicación del diseño de cada sesión de entrenamiento, compartir resultados de entrenamiento, etc.).

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. Así es que, 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. En aquellas sesiones de entrenamiento modelado, como no se permiten 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.

No se orientó la periodización para potenciar el **estado de forma** para cualquier competición secundaria. En el caso de las **competiciones principales**, por consenso organizativo se optó siempre por alojar a todos los participantes del equipo en la misma ciudad de competición, o en algún municipio colindante. Dada la relevancia por realizar un calentamiento en la misma piscina el día previo al inicio de cada competición principal, se decidió pernoctar en equipo desde la noche anterior al día de comienzo de cada competición principal hasta la noche previa al último día. Para después de cada competición se organizaba una cena entre todos los nadadores participantes con la misión de aumentar la integración y la **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** después de cada prueba consistió, por lo general en las competiciones principales, en ejecutar una recuperación activa en el vaso de recuperación, rehidratarse y llevar a cabo una pauta de ingesta nutricional individualizada. En caso de no haber vaso de recuperación, el protocolo consistió en tumbarse sobre una esterilla en un lugar vacío de gente y llevar una buena hidratación e ingesta pautada.

## CICLO I

### Plan deportivo del primer ciclo de la temporada 2024-2025

Tabla 1. Periodización 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                  |        |         |               |                                 |        |         |         |                                      |        |         |                         |                    |        |          |          |                  |         |      |  |  |
|               | Principal         | 1                  |        |         |               |                                 |        |         |         |                                      |        |         |                         |                    |        |          |          |                  |         |      |  |  |
|               | Denominación      |                    |        |         |               |                                 |        |         |         | Liga Gallega J1                      |        |         |                         | Copa España 2ª 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                            |        |         |                         |                    |        | Descanso |          |                  |         |      |  |  |
|               | 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 (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 2. Comparativa de zonas de entrenamiento en el entrenamiento en agua (ciclo I)

| Hito fisiológico  | Ritmo aprox | Pulso aprox | Jorge Rivas | Navarro - ENE | British Swim.    | Maglischo | Urbanek  |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------|-----------|----------|
| Regenerativo      | suave       | 21 - 25     | A0          | AER           | A1               | EN1       | Yellow   |
| Umbral aeróbico   | eficiencia  | 25 - 28     | A1          | AEL           | A2               |           | White    |
| MLSS              | 5000        | 28 - 30     | A2          | AEM           | A3               | EN2       | Pink     |
| Umbral anaeróbico | 1500        | 30 - 32     | A3          | AEI           | AT               |           | Red      |
| Potencia aeróbica | 400         | 32 - 34     | PA          | PAE           | MVO <sub>2</sub> | 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

| Fase I      |                   |                          |                |                   |                          |                                       |         |
|-------------|-------------------|--------------------------|----------------|-------------------|--------------------------|---------------------------------------|---------|
|             | lunes             | martes                   | miércoles      | jueves            | viernes                  | sábado                                | domingo |
| <b>AGUA</b> | Técnica Velocidad | Resistido Pies           | Aeróbico Apnea | Técnica Velocidad | Resistido Pies           | Aeróbico + Apnea Pies (semanas 3 y 4) | -       |
| <b>SECO</b> | 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 |
| <b>AGUA</b>    | Técnica TES | Resistido Pies           | Aeróbico Apnea | Técnica FES | Resistido | FES – BES Pies | -       |
| <b>SECO</b>    | FM          | Core y flex (en piscina) | -              | FM          | -         | Preventivo     | -       |

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

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

## Fase I

## Agua

| LUNES  |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)  |           |           |           |           |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]  |           |           |           |           |
| Bloque 1   |           |           |           |           |
| - 3x (n <sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>   | 3         | 4         | 4         | 5         |
| MARTES   |           |           |           |           |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)  |           |           |           |           |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]  |           |           |           |           |
| - 3x 50m c/1'30'' [20'' A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}  |           |           |           |           |
| Bloque 1   |           |           |           |           |
| - n <sup>0</sup> x 25m sub aletas [prog 1-3 c/45'' + resto all-out c/1'30'']   |           |           |           |           |
| Bloque 2   |           |           |           |           |
| - n <sup>1</sup> x (3x 25m c/40'' [#1: pies fuerte / #2: nado resistido {paraca} solo brazos fuerte / #3: nado A0])        |           |           |           |           |
| Bloque 3   |           |           |           |           |
| - n <sup>2</sup> 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 <sup>0</sup>   | 4         | 6         | 6         | 8         |
| n <sup>1</sup>   | 6         | 7         | 7         | 8         |
| n <sup>2</sup>   | 10        | 12        | 14        | 16        |
| MIÉRCOLES  |           |           |           |           |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)  |           |           |           |           |
| - 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 <sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>   | 5 / 4 / 3 | 6 / 5 / 4 | 7 / 6 / 5 | 8 / 7 / 6 |
| JUEVES   |           |           |           |           |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)  |           |           |           |           |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]  |           |           |           |           |
| Bloque 1   |           |           |           |           |
| - 3x (n <sup>1</sup> x 100m c/1'40'') [75m A1 drill + 25m nado >acel>>] material opcional variado                          |           |           |           |           |
| Entre rondas {en cursiva-rojo solo 1ª rnd}   |           |           |           |           |
| - 2x c/2' (5 leg-push supine from wall [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m)) |           |           |           |           |
| - 2x c/1'30'' (salto+360° + 6m + viraje + 10m)   |           |           |           |           |
| - 2x (n <sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>   | 3         | 4         | 4         | 5         |

| VIERNES   |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |          |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |          |
| - 3x 50m c/1'30" [20" A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}   |          |          |          |          |
| Bloque 1  |          |          |          |          |
| - 3x (n <sup>0</sup> 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  |          |          |          |          |
| - n <sup>1</sup> x (3x 25m c/40" [#1: subacuático A1 aletas / #2: pies fuerte / #3: nado A0])   |          |          |          |          |
| Bloque 3  |          |          |          |          |
| - n <sup>2</sup> 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 |
| n <sup>0</sup>  | 4        | 6        | 6        | 8        |
| n <sup>1</sup>  | 6        | 7        | 7        | 8        |
| n <sup>2</sup>  | 6        | 8        | 10       | 12       |
| SÁBADO  |          |          |          |          |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |          |
| - 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]                                    |          |          |          |          |
| n <sup>1</sup> 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  |          |          |          |          |
| - n <sup>2</sup> 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 |
| n <sup>1</sup>  | -        | -        | 8 / 7    | 9 / 8    |
| n <sup>2</sup>  | -        | -        | 4        | 6        |

**Seco**

| LUNES – JUEVES – [SÁBADO]  |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Calentamiento: movility + core stability (solo si es la sesión de comienzo)  |           |           |           |           |
| <b>Bloque ppal</b> (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 + saltos rígidos (SR) [n" trabajo + n" descanso]  |           |           |           |           |
| #1-planchar frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #-SR (con comba si se tiene)   |           |           |           |           |
| #3-planchar frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extremidades extendidas #-SR (con comba si se tiene)  |           |           |           |           |
| #5- flex 90° iso hombro [con disco] #-SR (con comba si se tiene)   |           |           |           |           |
| #6-planchar lateral #7-extens lumbar prona dinam #-SR (con comba si se tiene)  |           |           |           |           |
| #8-planchar contralateral #9-abdo palo #-SR (con comba si se tiene)  |           |           |           |           |
| #10-flex 90° 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: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |   |
| Bloque 1 TÉCNICA  |          |          |          |   |
| - 4x (3x 50m c/55'' [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >accel>>] material opcional) d/+20''                       |          |          |          |   |
| Bloque 2 <b>TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}</b>                  |          |          |          |   |
| - 2x  |          |          |          |   |
| 1x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + saltar 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: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |   |
| - 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 >accel>> + 25 >>decel> {att: IdC}] [sk siempre + nado dinámico pls-M]     |          |          |          |   |
| - 2x  |          |          |          |   |
| 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]           |          |          |          |   |
| - 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: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |   |
| Bloque 1 APNEA  |          |          |          |   |
| - 4 x {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 <sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>  | 8        | 10       | 12       | - |
| JUEVES  |          |          |          |   |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |   |
| Bloque 1 TÉCNICA  |          |          |          |   |
| - 4x (3x 50m c/55'' [#1y#2 solo drill; #3 25m drill + 25m nado >accel>>] material opcional) d/+20''                       |          |          |          |   |
| Bloque 2 <b>FES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}</b>                  |          |          |          |   |
| - 1x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + saltar últ + 15m V (10m + 360° + 5m)) |          |          |          |   |
| - 2x c/1'30'' (salto+360° + 6m + viraje + 10m)  |          |          |          |   |
| - n <sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>  | 2        | 2        | 1        | - |

| VIERNES   |          |          |          |   |
|---|----------|----------|----------|---|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |   |
| - 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 (n <sup>0</sup> x 25 "fuerte" c/1'15") [1 <sup>a</sup> rnd prc-S - pull / 2 <sup>a</sup> rnd prc-M - palas-M - pull / 3 <sup>a</sup> rnd prc-L - palas-L - pull] |          |          |          |   |
| Bloque 2 PIES {fuerte: pies R200 aprox / L1}  |          |          |          |   |
| - n <sup>1</sup> x (3x 25m c/40" [#1: subacuático A1 / #2: pies "fuerte" / #3: nado A0])  |          |          |          |   |
| Bloque 3 ASISTIDO-FUERZA  |          |          |          |   |
| - n <sup>2</sup> 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 | - |
| n <sup>0</sup>  | 6        | 8        | 4        | - |
| n <sup>1</sup>  | 6        | 8        | 4        | - |
| n <sup>2</sup>  | 8        | 10       | 6        | - |
| SÁBADO  |          |          |          |   |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |          |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |   |
| Bloque 1 FES-BES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}   |          |          |          |   |
| - n <sup>1</sup> 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   |          |          |          |   |
| - n <sup>2</sup> 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 | - |
| n <sup>1</sup>  | 3        | 4        | 2        | - |
| n <sup>2</sup>  | 2        | 3        | 4        | - |

### Seco

| LUNES – JUEVES  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| "Calentamiento" (iniciar con movilidad + estabilidad si es sesión de apertura)  |  |  |  |  |
| 3x (3x power clean [progresar carga]) d/3' + 2x (4rir5 deep squat) d/2'   |  |  |  |  |
| <b>Bloque ppal</b> (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience):                 |  |  |  |  |
| <u>Rodilla dominante (pararel squat):</u> 2x (3rir1 concentric) d/4' + 1x (5" iso máx + 1rir3) d/5'                                 |  |  |  |  |
| <u>Cadera dominante (deadlift):</u> 3x (3rir1 concentric) d/4'  |  |  |  |  |
| <u>Tracción (lunes pull-up /jueves bench pull maquina):</u> 2x (3rir1 concentric) d/4' + 1x (5" iso máx + 1rir3) d/5'               |  |  |  |  |
| <u>Empuje (press banca):</u> 2x (3rir1 concentric) d/4' + 1x (5" iso máx + 1rir3) d/5'  |  |  |  |  |
| MARTES  |  |  |  |  |
| (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)                           |  |  |  |  |
| Bloque 2. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/). Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista |  |  |  |  |
| SÁBADO  |  |  |  |  |
| Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability <b>INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)</b>            |  |  |  |  |
| Bloque 2. Core [45" trabajo + 15" descanso]. Mismos ejercicios que martes, pero sin multisaltos                                     |  |  |  |  |
| Bloque 3. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/). Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista |  |  |  |  |

### Fase III

### Agua

| LUNES   |          |          |           |                |
|---|----------|----------|-----------|----------------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |           |                |
| - 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 <b>TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; máxima velocidad de nado}</b>                     |          |          |           |                |
| - 3x {solo 1ª ronda} d/4-5' entre rondas  |          |          |           |                |
| 2x 25m d/40'' [3x salto ↑ bat delf con tracción + 25m haciendo 3 b-out [1 cic] sub máx potencia]                          |          |          |           |                |
| 1x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar 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: movilidad + estabilidad)   |          |          |           |                |
| - 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 máxF 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 - si trabajar movilidad en casa)                                      |          |          |           |                |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |           |                |
| - 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]   |          |          |           |                |
| - n¹ 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      |
| n¹  | 8        | 10       | 12        | no hay entreno |
| JUEVES  |          |          |           |                |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)   |          |          |           |                |
| - 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 <b>FES {att: salida + sub + b-out + brazadas + resp + llegada; TODO = objetivo competición}</b>                  |          |          |           |                |
| - 2x c/2' (5 empujes supinos de pared [goma roja, agarrar manos {fuerza prensil}] + soltar 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: movilidad + estabilidad)  |          |          |           |   |
| - 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 (n <sup>0</sup> 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}   |          |          |           |   |
| - n <sup>1</sup> x (3x 25m c/40" [#1: subacuático A1 mín bat / #2: pies "fuerte" / #3: nado A0])                                   |          |          |           |   |
| Bloque 3 ASISTIDO-FUERZA   |          |          |           |   |
| - n <sup>2</sup> 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 | - |
| n <sup>0</sup>   | 4        | 4        | 4         | - |
| n <sup>1</sup>   | 4        | 5        | 6         | - |
| n <sup>2</sup>   | 8        | 9        | 10        | - |
| SÁBADO   |          |          |           |   |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)  |          |          |           |   |
| - 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"}   |          |          |           |   |
| n <sup>1</sup> 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  |          |          |           |   |
| - n <sup>2</sup> 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 | - |
| n <sup>1</sup>   | 2        | 3        | 4         | - |
| n <sup>2</sup>   | 4        | 3        | 2         | - |

### Seco

| LUNES - JUEVES   |  |
|--|--|
| "Calentamiento" (iniciar con movilidad + estabilidad si es sesión de apertura)   |  |
| 3x (3x power clean [progresar carga] d/3' + 2x (4rir5 deep squat) d/2')  |  |
| <b>Bloque ppal</b> (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience):                      |  |
| Rodilla dominante (lunes squat (parallel) / jueves knee extension, máx range): 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'                                |  |
| Cadera dominante (deadlift): 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'  |  |
| Tracción (bench pull maquina) : 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'   |  |
| Empuje (press banca): 3x (2rir2 + 3a75%4rm) d/4'   |  |
| MARTES   |  |
| (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)                                   |  |
| Bloque 2. Estiramiento estático activo (10">10"/10">>10"/). Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista      |  |
| SÁBADO (gimnasio)  |  |
| Bloque 1. Tareas con gomas prevención lesiones + core stability <b>INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)</b>                 |  |
| Bloque 2. "Explosivos". Variaciones: mov. olímpicos + multisaltos pliomet {tren inferior} + TRX / balón / <u>barras*</u> {tren superior} |  |
| Bloque 3. Core [45" trabajo + 15" descanso]. Mismos ejercicios que martes, pero sin multisaltos  |  |
| *pull-ups (variaciones): OBLIGATORIO + aprender lanzamientos dinámicos press banca   |  |

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

| VIERNES  |           |           |           |   |
|--|-----------|-----------|-----------|---|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 alts DÉFICIT de O <sub>2</sub><br>- n <sup>1</sup> x (50m d/15'' + 75m d/10'' + 25 d/1'30'')<br>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}<br>Bloque 2 mat opc TÉCNICA – “AERÓBICO”<br>- n <sup>2</sup> 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}<br>¡Att: En caso de no nadar estilos hacer misma distancia en cada rep, pero solo estilos que se vayan a competir!<br>Bloque 3 sk + (pull) CONTRASTE O <sub>2</sub><br>- 4x (25m pull + sk A0 crol máx captación O <sub>2</sub> d/5'' quitar pull + 50m (25 sub + 25 A0 crol máx capt O <sub>2</sub> ) d/30-40'')<br>Vuelta a la calma<br>- 100 A0 c/3'   |           |           |           |   |
| serie/distancia  | Semana 12 | Semana 13 | Semana 14 | - |
| n <sup>1</sup>   | 4         | 3         | 2         | - |
| n <sup>2</sup>   | n         | n + 1     | n + 2     | - |
| SÁBADO   |           |           |           |   |
| Calentamiento de competición (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)<br>- INDIVIDUALIZADO TOTAL<br>No olvidar: tareas componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginiería<br><b>Estilistas ESTILOS “SIMULATORIO” {att: TODO = objetivo competición} imaginiería individualizada entre series</b><br>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.):<br>#1: 50 mar-esp d/15'' + 25 bra d/10'' + 25 lib<br>#2: 25 mar d/10'' + 50 esp-bra d/15'' + 25 lib<br>#3: 25 mar d/10'' + 25 esp d/10'' + 50 bra-lib<br>#4: 50 mar-esp d/10'' + 50 bra-lib<br>#5: 75 mar-esp-bra d/15'' + 25 lib<br>#6: 25 mar + 75 esp-bra-lib<br>¡Importante: en caso de ser muy malo en alguna parte, tratar de forma analítica esa parte para luego construir globalmente!<br><b>No estilistas SIMULATORIO 50m</b><br>- 2 x 50m COMPETITIVO con descanso completísimo y trabajo de IMAGINERÍA entre cada repetición (elegir estilo)<br>Vuelta a la calma<br>- 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 movilidad + estabilidad si es sesión de apertura)<br><b>Bloque ppal</b> (organizar siempre alternando tren inferior – tren superior, sin importar por cuál se comience) 3 series cada ejercicio:<br><u>Rodilla dominante (squat (paralel))</u> : 4a75%4rm + 3 plio squat jump (propia masa corporal) d/3-4'<br><u>Cadera dominante (deadlift)</u> : 4a75%4rm + 3 hip-thrust pliom con parada final concentr d/3-4'<br><u>Tracción (pull-up)</u> : 4a75%4rm + 3 pliom {con mini salto de manos arriba, propia masa corporal} d/3-4'<br><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)<br>Bloque 1. Core + saltos rígidos (SR) [45'' trabajo + 15'' descanso]<br>#1-plancha frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina #-SR (con comba si se tiene)<br>#3-plancha frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extrem ext #5- flex 90° iso hombro [con disco] #-SR (con comba si se tiene)<br>#6-plancha lateral #7-extens lumbar prona dinam #-SR (con comba si se tiene)<br>#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 <b>INDIVIDUALIZADO (opcional realizar antes de agua)</b><br>Bloque 2. “Explosivos”. Series compuestas por (tarea 1 d/30'' + tarea 2 d/30'' + tarea 3 d/2')<br>- Ronda 1: 3 hang power clean) + 4 saltos pliom {drop jump + squat juamp + 2 horiz} + 6 tracción balón<br>- Ronda 2: 4 squat-push unilat landmine + 4 squat jump desde sentado banco + 4 shoulder-press {barra}  |

## Tapering

## Agua

## LUNES

Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)

- 300m A1 c/6' [nado variado]

Bloque 1 TÉCNICA

- 4x (25m d/30" + 50m d/15" + 125m d/60") elegir estilo  
1ª s/m 2ª alts 3ª pls-alts 4ª alts [{"fuerte": ritmo competitivo de las pruebas del Cto. gallego de invierno}

25: 3 "b-out" sub {prohibido hacer brazadas cuando uno está en la superficie, como mucho remadas o minibrz}

50: sal.d.vir + deslíz sub > 10m + nado suave hasta 20m + 5m – viraje – 1º cic "fuerte" + drill punto muerto + últ 5 m llegada "fuerte"

100: 25m 10 pat d – 10 pat i + 75m drill "individualizado" + 25m nado >acel>> {hacer últ 5-10m nado "fuerte"}

Bloque 2 TES {att: salida + sub + b-out + brazadas + "resp" + llegada; máxima velocidad de nado}

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}

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)

Vuelta a la calma

- 100 A0 c/3'

## MARTES

Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)

- 300m A1 c/6' [nado variado]
- Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> tareas reacción >> imaginería

Bloque 1 FES(50) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginería individualizada

- nx 50m (25m FES + viraje + deslíz sub + suave)

luego FES(100) n = 3 en sem15 {sem16 n = 2; sem17 n = 1}; solo FES(50) n = 5 en sem15 {sem16 n = 3; sem17 n = 2}

Bloque 2 FES(100) {att: TODO = objetivo competición} DESCANSO COMPELTO con imaginería individualizada

- nx 50m (35m FES + suave; último: 50m FES + deslíz sub + suave)

n = 3 en sem 15 {sem16 n = 2; sem17 n = 1}

Bloque 3 Resistido

- 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

Vuelta a la calma

- 100 A0 c/3'

## MIÉRCOLES (semana 17 descanso)

Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)

- 300m A1 c/6' [nado variado]

Bloque único TÉCNICA

- 3x

1x 45" pat ond vertical A1 [cada 15" alcanzar máx altura] d/30"

6x 25m c/40" (imp: subacuático A1 mín batidos; par: nado A1 mín brz)

200-300m continuo o fraccionado tratando debilidades técnico-tácticas

Vuelta a la calma

- 100 A0 c/3'

## JUEVES (semana 17 calentamiento pre-competición)

Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad)

- 300m A1 c/6' [nado variado]
- Tareas individuales componente cíclica y acíclica (5-10 min) >> PAP opcional >> imaginería

{BES: procurar que FC no baje de 110 ppm [18 pulso] antes de empezar cada serie}

Bloque 1 BES(50) {att: TODO = objetivo competición} imaginería individualizada entre rondas {BES siempre lleg comp}

- n x (2x (30m BES [5m + 25m] + d/10-15" + 20m A0 c/60"))

luego BES(100) sem15 n = 2; sem16 n = 1; solo BES(50) sem15 n = 3; sem16 n = 2

Bloque 2 BES(100) {att: TODO = objetivo competición} imaginería individualizada entre series {BES siempre lleg comp}

- Elegir forma y plantear series/rondas que mejor se adapte a nadador (realizar sem15 n = 3; sem16 n = 2)

A: (100 A1>A2 + 50 BES d/10") // B: (25 >acel>> + 50 MES d/10") + 25 BES // C: n x 50m BES c/2' //

D: (25 A1 apnea + 25 >acel>> + 50 BES) // E: (25 A1 apnea + 10 push-up seco + 50m BES)

Bloque 3 Resistido II

- 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}

Vuelta a la calma

- 100 A0 c/3'

| VIERNES (semana 17 competición)   |
|---|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad + reacción) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> Bloque 1 alts DÉFICIT de O <sub>2</sub> <ul style="list-style-type: none"> <li>- n x (50m d/15" + 75m d/10" + 25 d/1'30") {sem15 n = 3; sem16 n = 2}</li> <li>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}</li> </ul> Bloque 2 mat opc TÉCNICA <ul style="list-style-type: none"> <li>- n x 300m estilos d/30" [25 drill-"pies" + 25 drill-coord + 25 nado &gt;acel&gt;] {sem15 n = 3; sem16 n = 2}</li> <li>¡Att: En caso de no nadar estilos hacer misma distancia en cada rep, pero solo estilos que se vayan a competir!</li> </ul> Bloque 3 pull-sk CONTRASTE O <sub>2</sub> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x (25m pull-sk A0 crol máx captación O<sub>2</sub> d/5" quitar pull-sk + 50m (25 sub + 25 A0 crol máx capt O<sub>2</sub>) d/30")</li> </ul> Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 A0 c/3'</li> </ul>   |
| SÁBADO (semana 17 competición)  |
| Calentamiento de competición (iniciar en seco si es sesión de apertura: movilidad + estabilidad) <ul style="list-style-type: none"> <li>- INDIVIDUALIZADO TOTAL</li> <li>No olvidar: tareas componente cíclica y acíclica (5-10 min) &gt;&gt; PAP opcional &gt;&gt; tareas reacción &gt;&gt; imaginiería</li> </ul> <b>Estilistas ESTILOS "SIMULATORIO" {att: TODO = objetivo competición + imaginiería individualizada entre series}</b> 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.): <ul style="list-style-type: none"> <li>#1: 50 mar-esp d/15" + 25 bra d/10" + 25 lib</li> <li>#2: 25 mar d/10" + 50 esp-bra d/15" + 25 lib</li> <li>#3: 25 mar d/10" + 25 esp d/10" + 50 bra-lib</li> <li>#4: 50 mar-esp d/10" + 50 bra-lib</li> <li>#5: 75 mar-esp-bra d/15" + 25 lib</li> <li>#6: 25 mar + 75 esp-bra-lib</li> </ul> ¡Importante: en caso de ser muy malo en alguna parte, tratar de forma analítica esa parte para luego construir globalmente! <b>No estilistas SIMULATORIO 50m</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2 x 50m COMPETITIVO con descanso completísimo y trabajo de IMAGINERÍA entre cada repetición (elegir estilo)</li> </ul> Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 A0 c/3'</li> </ul> |

### Seco

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

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

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

## CICLO II

### Plan deportivo del segundo ciclo de la temporada 2024-2025

Tabla 3. Periodización del segundo ciclo de la temporada 2024-2025

| Calendario    | Semana            |  | 1      | 2       | 3                   | 4                 | 5      | 6       | 7       | 8                              | 9      | 10      | 11                  | 12       | 13      | 14     | 15                 |
|---------------|-------------------|--|--------|---------|---------------------|-------------------|--------|---------|---------|--------------------------------|--------|---------|---------------------|----------|---------|--------|--------------------|
|               | Día inicial y mes |  | 6-ene. | 13-ene. | 20-ene.             | 27-ene.           | 3-feb. | 10-feb. | 17-feb. | 24-feb.                        | 3-mar. | 10-mar. | 17-mar.             | 24-mar.  | 31-mar. | 7-abr. | 14-abr.            |
| Competición   | Secundaria        | 2  |        |         |                     |                   |        |         |         |                                |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Principal         | 1  |        |         |                     |                   |        |         |         |                                |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Denominación      |  |        |         | Liga Clubs - 2ª Jor |                   |        |         |         |                                |        |         | Liga Clubs - 3ª Jor |          |         |        | Meeting Felgueiras |
| Periodización | Ciclo             | Ciclo II                                       |        |         |                     |                   |        |         |         |                                |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Fase              | Fase I   |        |         |                     | Fase II           |        |         |         | Fase III                       |        |         |                     | Tapering |         |        | Desc               |
|               | Microciclo        | A  | C      | C       | C                   | R/A               | C      | C       | R/A     | C                              | C      | C       | Pre                 | Pre      | Com     |        |                    |
|               | Entto conjunto    |  |        |         |                     |                   |        |         | x       |                                |        | x       |                     | x        |         |        |                    |
|               | Fuerza seco       | General  |        |         |                     | FM                |        |         |         | FE                             |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Fuerza agua       | General  |        |         |                     |                   |        |         |         | Competitiva                    |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Resistencia       | A1- PA   |        |         |                     | A1- L1(táctico)   |        |         |         | L2 (táctico)                   |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Velocidad         | General  |        |         |                     | Especial          |        |         |         | Competitiva (TES)              |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Técnica           | Reajuste                                       |        |         |                     | Perfeccionamiento |        |         |         | Optimización competitiva       |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Táctica           | contar   |        |         |                     | BES               |        |         |         | FES - BES                      |        |         |                     |          |         |        |                    |
|               | Mental            | se obvia (se pueden incorporar algunas tareas) |        |         |                     |                   |        |         |         | Desarrollo (imaginaria motriz) |        |         |                     |          |         |        |                    |
| 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 4. Comparativa de zonas de entrenamiento en el entrenamiento en agua (ciclo II)

| Hito fisiológico  | Ritmo aprox | Pulso aprox | Jorge Rivas | Navarro - ENE | British Swim.    | Maglischo | Urbanek  |
|-------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|------------------|-----------|----------|
| 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 - 34     | PA          | PAE           | MVO <sub>2</sub> | 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

| Fase I      |              |                     |              |                     |         |                   |         |
|-------------|--------------|---------------------|--------------|---------------------|---------|-------------------|---------|
|             | lunes        | martes              | miércoles    | jueves              | viernes | sábado            | domingo |
| <b>AGUA</b> | Velocidad A1 | PA Resistido - pies | Velocidad A1 | PA Resistido - pies | Apnea   | A2 - A3           | -       |
| <b>SECO</b> | FG           | Core Flexibilidad   | FG           | Core Flexibilidad   | FG      | Core Flexibilidad | -       |

| Fase II     |              |                         |              |                         |         |         |         |
|-------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------|---------|---------|---------|
|             | lunes        | martes                  | miércoles    | jueves                  | viernes | sábado  | domingo |
| <b>AGUA</b> | Velocidad A1 | BES100 Resistido - pies | Velocidad A1 | BES100 Resistido - pies | Apnea   | A2 - A3 | -       |
| <b>SECO</b> | FM           | Core Flexibilidad       | FG           | Core Flexibilidad       | FM      | -       | -       |

| Fase III    |        |                        |           |                        |         |                     |         |
|-------------|--------|------------------------|-----------|------------------------|---------|---------------------|---------|
|             | lunes  | martes                 | miércoles | jueves                 | viernes | sábado              | domingo |
| <b>AGUA</b> | TES A1 | FES50 Resistido - pies | TES A1    | BES50 Resistido - pies | Apnea   | Simulatorio variado | -       |
| <b>SECO</b> | FM>FE  | Core Flexibilidad      | FG        | Core Flexibilidad      | FM>FE   | -                   | -       |

| Tapering    |        |                        |           |                        |         |                     |         |
|-------------|--------|------------------------|-----------|------------------------|---------|---------------------|---------|
|             | lunes  | martes                 | miércoles | jueves                 | viernes | sábado              | domingo |
| <b>AGUA</b> | TES A1 | FES50 Resistido - pies | TES A1    | BES50 Resistido - pies | Apnea   | Simulatorio variado | -       |
| <b>SECO</b> | FE     | Core                   | FG        | Core                   | FE      | -                   | -       |

**Fase I****Agua****solo semana 1**

| MARTES 07 de enero de 2025  |
|---|
| <p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> <p>Bloque 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x (3x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado &gt;acel&gt;&gt;]</li> <li>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}</li> </ul> <p>Bloque 2 [pull-palasM]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 x (3x 25m c/40'') [#1: pies R400 / #2: brazos R400 / #3: nado A0]) {sin subacuáticos}</li> </ul> <p>Bloque 3 [2 rondas s/m; 3ª aletas; 4ª palas+aletas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x (400m estilos A1 d/20'' + 200m estilos A2-A3 d/20'' + 100m estilos PA d/20'') {att: subacuáticos amplios}</li> <li>{aprender controlar pulso asociado a cada zona}</li> </ul> <p>Vuelta a la calma</p> <p>100 A0 c/3'</p>   |
| MIÉRCOLES 08 de enero de 2025   |
| <p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> <p>Bloque 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test 100m mínimas respiraciones {anotar cuántas y dónde se realizaron}</li> </ul> <p>Bloque 2</p> <p>3x [última +aletas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8x 25m c/60'' (15m V {att: b-out} + 10m A0) {siempre salida d.pared} {1 pto. por cada vez que se gana a compañero}</li> <li>- 400m nado crol A1 {contar cic de brazada} en pareja, uno delante y otro atrás: c.100m cambiar posición mediante subacuático (hasta adelantar no vale emerger) {si no hay pareja imaginarse una}</li> </ul> <p>Bloque 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test máx distancia subacuática (ondulatorio en posición de mínima resistencia con aletas)</li> </ul> <p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 A0 c/3'</li> </ul>   |
| JUEVES 09 de enero de 2025  |
| <p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> <li>- 6x 50m nado crol c/50'' {1-3 A1 contar bat+cic; 4-6 &gt;prog&gt;&gt; terminar PA/R400}</li> </ul> <p>Bloque 1 [pull-palasM-sk]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x (8 x 50m c/50'') D/60'' {series imp: crol PA *c/n'': series pares: pull-palas-sk crol A1 c/50''} {att: contar bat + cic}</li> </ul> <p>Bloque 2 [tabla]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6x 150m pies s/alts d/30'' {25f-50s-25f-25s-25f}</li> </ul> <p>Bloque 3 [palasL-aletas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6x 100m nado crol d/20'' {imp: 50m PA r.2 – 50m A1 r.5 ; par: 50m A1 r.3 – 50m PA r.4}</li> </ul> <p>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'</p>  |
| VIERNES 10 de enero de 2025   |
| <p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> <p>Bloque 1 [pull / aletas]</p> <p>4x {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo}</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ([todo nado crol A0 pull mínimas respiraciones] 100m c/1'40'' + 75m c/1'20'' + 50m c/60'' + 25m c/60'')</li> <li>- ([todo nado crol aletas, excepto sub (también aletas): EP] 50m d/15'' + 75m d/10'' + 25 d/2')</li> <li>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}</li> </ul> <p>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'</p>  |
| SÁBADO 11 de enero de 2025  |
| <p>Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> <li>- Test 25m nado pull mínimos cic de brazadas salida d.ag (sin empuje) {anotar cuántas}</li> </ul> <p>Bloque 1 [½ s/m o algo menos; ½ o algo más pull-palas; última ronda siempre palas-aletas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x ((4x 50m A2 c/45'')+(2x 100m A2-A3 c/1'30'')+(1x200m A3 c/3')) {todo nado crol DOBLAR PARCIAL}</li> </ul> <p>Bloque 2 [aletas]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 16x 25m aletas [imp: sub-mín-bat; par: R400 ½-sub-mín-bat + nado EP] ¼ c/50'' – ¼ c/40'' – ¼ c/30'' – ¼ c/20''</li> </ul> <p>Bloque 3 [aletas-tabla-pull]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x 250m d/15'' (100 pies &gt;prog&gt;&gt; c.25m + 150 nado alts-pull A1 &gt;prog&gt;&gt; A3 c.50m) {nado: att sub max dist sin batido}</li> </ul> <p>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Test máx distancia de deslizamiento subacuático con salida d.par (empuje frontal)</li> </ul> |

**“normalidad”**

| LUNES  |           |                 |                 |                  |                  |
|--|-----------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 [material variado opc]<br>- 2x (n <sup>1</sup> x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado >acel>>]<br>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}<br>Bloque 2 [pull-sk / aletas]<br>3x [última +aletas]<br>- 8x 25m c/60'' (15m V {att: b-out} + 10m A0) {siempre salida d.pared} { <b>semana 5: 4x 25m</b> }<br>- n <sup>2</sup> m nado crol A1 pull-sk {contar cic de brazada; máx dist sub sin perder velocidad}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'                                     |           |                 |                 |                  |                  |
| serie/distancia  | Semana 1  | Semana 2        | Semana 3        | Semana 4         | Semana 5         |
| n <sup>1</sup>   | -         | 3               | 4               | 5                | 3                |
| n <sup>2</sup>   | -         | 500             | 600             | 800              | 400              |
| MARTES   |           |                 |                 |                  |                  |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>- 3x 50m c/1'30'' [20'' A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC}<br>Bloque 1 [s/m]<br>- n <sup>0</sup> x (75m crol PA c/60'' + 50m crol A1 c/60'') {PA: 0_25 n-cic / 25_50 n-cic - 1 / 50_75 n-cic - 2; A1: máx O <sub>2</sub> x resp}<br>Bloque 2 [pull-palasM]<br>- n <sup>1</sup> x (3x 25m c/30'' [#1: pies R400 / #2: brazos R400 / #3: nado A0])<br>Bloque 3 [aletas]<br>- n <sup>2</sup> x 50m nado aletas A1 c/55'' [imp: EP; par: crol // contar brazadas -> obj: = n brazadas siempre; braza: pat ond]<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |           |                 |                 |                  |                  |
| serie/distancia  | Semana 1  | Semana 2        | Semana 3        | Semana 4         | Semana 5         |
| n <sup>0</sup>   | -         | 10              | 12              | 14               | 8 {50 A1 c/75''} |
| n <sup>1</sup>   | -         | 6               | 7               | 8                | 4 {c/40''}       |
| n <sup>2</sup>   | -         | 12              | 14              | 16               | 10               |
| MIÉRCOLES  |           |                 |                 |                  |                  |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1<br>- 2x (n <sup>1</sup> x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado >acel>>]<br>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}<br>Bloque 2<br>3x<br>- 1x (5 leg-push supine from wall [goma roja {fuerza prensil}] + 10m full cabeza fuera + 360° + 10m full apnea<br>- 4x 15m V {all-out} c/1'30'' {1ª-2ª d.poy 3ª-4ª d.ag}<br>- n <sup>2</sup> m d/2' {primeras 2 rondas: estilos A1 aletas [sub > 10m]; última ronda: nado crol A1 pull-palas-aletas-sk}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3' |           |                 |                 |                  |                  |
| serie/distancia  | Semana 1  | Semana 2        | Semana 3        | Semana 4         | Semana 5         |
| n <sup>1</sup>   | -         | 3               | 3               | 3                | 3                |
| n <sup>2</sup>   | -         | 400 / 400 / 600 | 400 / 400 / 800 | 400 / 400 / 1000 | 400 / 400 / 600  |
| JUEVES   |           |                 |                 |                  |                  |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>- 6x 50m nado crol c/50'' {1-3 A1 contar bat+cic; 4-6 >prog>> terminar PA/R400}<br>Bloque 1 [pull-palasM-sk]<br>- n <sup>1</sup> x (8 x 50m) D/60'' {series imp: crol PA *c/n'': series pares: pull-palas-sk crol A1 c/50''} {att: contar bat + cic}<br>Bloque 2 [tabla]<br>- n <sup>2</sup> x 150m pies s/alts d/30'' {25f-50s-25f-25s-25f}<br>Bloque 3 [palasL-aletas]<br>- n <sup>3</sup> x 100m nado crol d/20'' {imp: 50m PA r.2 - 50m A1 r.5 ; par: 50m A1 r.3 - 50m PA r.4}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'  |           |                 |                 |                  |                  |
| serie/distancia  | Semana 1  | Semana 2        | Semana 3        | Semana 4         | Semana 5         |
| n <sup>1</sup>   | 4 *c/50'' | 6 *c/50''       | 6 *c/45''       | 8 *c/45''        | {ver Fase II}    |
| n <sup>2</sup>   | 6         | 8               | 8               | 10               |                  |
| n <sup>3</sup>   | 6         | 8               | 10              | 12               |                  |

| VIERNES   |          |          |          |          |               |
|---|----------|----------|----------|----------|---------------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)   |          |          |          |          |               |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |          |               |
| Bloque 1 [pull / aletas]  |          |          |          |          |               |
| n x {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo}                              |          |          |          |          |               |
| - ([todo nado crol A0 pull mínimas respiraciones] 100m c/1'40" + 75m c/1'20" + 50m c/60" + 25m c/60")                             |          |          |          |          |               |
| - ([todo nado crol aletas, excepto sub (también aletas): EP] 50m d/15" + 75m d/10" + 25 d/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}                       |          |          |          |          |               |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |          |          |          |          |               |
| serie/distancia   | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5      |
| n   | 4        | 5        | 6        | 8        | {ver Fase II} |
| SÁBADO  |          |          |          |          |               |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)   |          |          |          |          |               |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |          |               |
| Bloque 1 [ ½ s/m o algo menos; ½ o algo más pull-palas; última ronda siempre palas-aletas]  |          |          |          |          |               |
| - n <sup>1</sup> x ((4x 50m A2 c/45")+(2x 100m A2-A3 c/1'30")+(1x200m A3 c/3')) {todo nado crol DOBLAR PARCIAL}                   |          |          |          |          |               |
| Bloque 2 [aletas]   |          |          |          |          |               |
| - n <sup>2</sup> x 25m aletas [imp: sub-mín-bat; par: R400 ½-sub-mín-bat + nado EP] ¼ c/50" – ¼ c/40" – ¼ c/30" – ¼ c/20"         |          |          |          |          |               |
| Bloque 3 [aletas-tabla-pull]  |          |          |          |          |               |
| - n <sup>3</sup> x 250m d/15" (100 pies >prog>> c.25m + 150 nado alts-pull A1>prog>>A3 c.50m) {nado: att sub max dist sin batido} |          |          |          |          |               |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |          |          |          |          |               |
| serie/distancia   | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5      |
| n <sup>1</sup>  | 2        | 3        | 3        | 4        | {ver Fase II} |
| n <sup>2</sup>  | 16       | 20       | 20       | 24       |               |
| n <sup>3</sup>  | 2        | 4        | 4        | 6        |               |

## Seco

| LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES (antes de agua, en gimnasio)  |          |           |           |           |               |
|---|----------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| <b>Comenzar con protocolo de calentamiento</b>  |          |           |           |           |               |
| Ver documento de Jorge Carreira <a href="#">[ver Anexo 1 del presente documento]</a>  |          |           |           |           |               |
| MARTES – JUEVES – SÁBADO (después de agua, en la propia piscina)  |          |           |           |           |               |
| Bloque 1. Core [n" trabajo + n" descanso]   |          |           |           |           |               |
| #1-planchar frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina   |          |           |           |           |               |
| #3-planchar frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extremidades extendidas #5- flex 90° iso hombro [con disco]  |          |           |           |           |               |
| #6-planchar lateral #7-extens lumbar prona dinam  |          |           |           |           |               |
| #8-planchar contralateral #9-abdo palo #10-flex 90° iso hombro [con disco]  |          |           |           |           |               |
| Bloque 2. Estiramiento estático activo (>>5"-15">>5"-15"/).   |          |           |           |           |               |
| Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista<br>(si no da tiempo, ha de realizarse en el final de la sesión siguiente) |          |           |           |           |               |
| densidad  | Semana 1 | Semana 2  | Semana 3  | Semana 4  | Semana 5      |
| trabajo + descanso  | -        | 40" + 20" | 40" + 20" | 45" + 15" | {solo jueves} |

## Fase II

### Agua

| LUNES   |              |                  |                  |                 |
|---|--------------|------------------|------------------|-----------------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 [material variado opc]<br>- 2x (n <sup>1</sup> x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado >acel>>]<br>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}<br>Bloque 2 [pull-sk / aletas]<br>3x [última +aletas]<br>- 6x 25m c/1'30'' (15m V {att: b-out} + 10m A0) {siempre salida d.pared}<br>- n <sup>2</sup> m nado crol A1 pull-sk {contar cic de brazada; máx dist sub sin perder velocidad}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'  |              |                  |                  |                 |
| serie/distancia   | Semana 5     | Semana 6         | Semana 7         | Semana 8        |
| n <sup>1</sup>  | {ver Fase I} | 4                | 5                | 3               |
| n <sup>2</sup>  |              | 700              | 1000             | 500             |
| MARTES  |              |                  |                  |                 |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>- 3x 50m c/1'30'' [15'' A1 nado estacionario + 50m A1 palas] {att: IdC} + 4x 25m c/40'' >prog>> BES100<br>Bloque 1 [s/m]<br>- n <sup>0</sup> x (50m crol BES100 c/60'' + 50 crol A1 c/90'') {BES100 = MMP de esta temporada; A1: máx O <sub>2</sub> x resp}<br>Bloque 2 [pull-palasM]<br>- n <sup>1</sup> x (3x 25m c/45'' [#1: pies R200 / #2: brazos R200 / #3: nado A0])<br>Bloque 3 [aletas]<br>- n <sup>2</sup> x 50m nado aletas A1 c/45'' [imp: EP; par: crol // contar brazadas → obj: = n brazadas siempre; braza: pat ond]<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'                           |              |                  |                  |                 |
| serie/distancia   | Semana 5     | Semana 6         | Semana 7         | Semana 8        |
| n <sup>0</sup>  | {ver Fase I} | 6                | 8                | 4-6             |
| n <sup>1</sup>  |              | 4                | 6                | 4               |
| n <sup>2</sup>  |              | 16               | 20               | 12              |
| MIÉRCOLES   |              |                  |                  |                 |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1<br>- 2x (n <sup>1</sup> x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado >acel>>]<br>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}<br>Bloque 2<br>3x<br>- 1x (5 leg-push supine from wall [goma roja {fuerza prensil}] + 5m full cabeza fuera + 360° + 10m full apnea<br>- 4x 15m V {all-out} c/2'00'' {1ª-2ª d.poy 3ª-4ª d.ag}<br>- n2 m d/2' {primeras 2 rondas: estilos A1 aletas [sub > 10m]; última ronda: nado crol A1 pull-palas-aletas-sk}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3' |              |                  |                  |                 |
| serie/distancia   | Semana 5     | Semana 6         | Semana 7         | Semana 8        |
| n <sup>1</sup>  | {ver Fase I} | 3                | 3                | 3               |
| n <sup>2</sup>  |              | 400 / 400 / 1000 | 400 / 400 / 1200 | 400 / 400 / 800 |
| JUEVES  |              |                  |                  |                 |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>- 6x 50m nado crol {1-3 c/50'' A1 contar bat+cic; 4-6 >prog>> terminar BES100}<br>Bloque 1 [pull-palasM-sk]<br>- n <sup>1</sup> x (n x 50m) D/60'' {series imp: 4x crol BES100 *c/n'': series par: 8x pull-palas-sk crol A1 c/50''} {att: contar bat + cic}<br>Bloque 2 [tabla]<br>- n <sup>2</sup> x 100m pies s/alts d/30'' {imp: >prog>>c.25m; par: fuerte}<br>Bloque 3 [palasL-pull]<br>- n <sup>3</sup> x 75m nado crol d/20'' {imp: A1 – BES100 – A1; par: >>decel> – A1 – BES100}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |              |                  |                  |                 |
| serie/distancia   | Semana 5     | Semana 6         | Semana 7         | Semana 8        |
| n <sup>1</sup>  | 4 *c/1'15''  | 6 *c/1'20''      | 8 *c/1'20''      | -               |
| n <sup>2</sup>  | 8            | 10               | 12               | -               |
| n <sup>3</sup>  | 10           | 12               | 14               | -               |

| VIERNES   |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)   |          |          |          |          |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |          |
| Bloque 1 [pull / aletas]  |          |          |          |          |
| n x {en r.mín prohibido respirar en primeros y últimos 2 ciclos de cada largo}  |          |          |          |          |
| - [pull] Semana 5: 3x 200m (50m r.2 A1 {25m lado no pref + 25m lado pref} + 50 r.mín A0) d/15'' -- D/30''                     |          |          |          |          |
| [pull] Semana 6: 2x 250m (idem) d/20'' -- D/30''  |          |          |          |          |
| [pull] Semana 7: 1x 400m (idem) d/ -'' -- D/30''  |          |          |          |          |
| - [aletas] 100m d/15'' + 75m d/10'' + 25 d/2'' {solo sub EP; resto nado crol A1}  |          |          |          |          |
| 100: (25m sub + 25m r.mín) // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 3-4 resp y bat} // 25: apnea {0 resp}                   |          |          |          |          |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |          |          |          |          |
| serie/distancia   | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 |
| n   | 4        | 5        | 6        | -        |
| SÁBADO  |          |          |          |          |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)   |          |          |          |          |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |          |          |          |          |
| Bloque 1 [ ½ s/m o algo menos; ½ o algo más pull-palas; última ronda siempre palas-aletas]                                    |          |          |          |          |
| - n <sup>1</sup> x ((4x 50m A2 c/45'')+(2x 100m A2-A3 c/1'30'')+(1x200m A3 c/3')) {todo nado crol DOBLAR PARCIAL}             |          |          |          |          |
| Bloque 2 [aletas]   |          |          |          |          |
| - n <sup>2</sup> x 25m aletas [imp: sub-mín-bat; par: R400 ½-sub-mín-bat + nado EP] ¼ c/50'' – ¼ c/40'' – ¼ c/30'' – ¼ c/20'' |          |          |          |          |
| Bloque 3 [aletas-tabla]   |          |          |          |          |
| - n <sup>3</sup> x 250m d/15'' (100 pies >prog>> c.25m + 150 nado A1>prog>>A3 c.50m) {nado: att sub max dist sin batido}      |          |          |          |          |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |          |          |          |          |
| serie/distancia   | Semana 5 | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 |
| n <sup>1</sup>  | 2        | 3        | 4        | -        |
| n <sup>2</sup>  | 16       | 20       | 24       | -        |
| n <sup>3</sup>  | 4        | 6        | 8        | -        |

## Seco

| LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES (antes de agua, en gimnasio)  |  |
|---|--|
| <b>Comenzar con protocolo de calentamiento</b>  |  |
| Ver documento de Jorge Carreira <a href="#">[ver Anexo 1 del presente documento]</a>  |  |
| MARTES – JUEVES (después de agua, en la propia piscina)   |  |
| Bloque 1. Core [45'' trabajo + 15'' descanso]   |  |
| #1-planchar frontal pierna der ↑ #2- posición flecha supina   |  |
| #3-planchar frontal pierna izq ↑ #4- russian twist extremidades extendidas #5- flex 90° iso hombro [con disco]  |  |
| #6-planchar lateral #7-extens lumbar prona dinam  |  |
| #8-planchar contralateral #9-abdo palo #10-flex 90° iso hombro [con disco]  |  |
| Bloque 2. Estiramiento estático activo (>>5''-15''>>5''-15'').  |  |
| Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista<br>(si no da tiempo, ha de realizarse en el final de la sesión siguiente) |  |

### Fase III

### Agua

| LUNES  |                 |                   |                   |                     |
|--|-----------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> Bloque 1 [material variado opc] <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x (3x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado &gt;acel&gt;&gt;]</li> <li>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}</li> </ul> Bloque 2 [pull-sk / aletas]                     3x [última con aletas a mayores] <ul style="list-style-type: none"> <li>- [paracaM] 2x (5 leg-push supine [agarrar goma roja] + 5m full cabeza fuera + 5m full apnea) d/1'30''</li> <li>- 4x 25m (15m V {att: b-out} + 10m A0) {salida d.poy c/2'00''; salida d.pared c/1'30''}</li> <li>- [pull-sk] n² m nado crol A1 {contar cic de brazada; máx dist sub sin perder velocidad} d/2'</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |                 |                   |                   |                     |
| serie/distancia  | Semana 8        | Semana 9          | Semana 10         | Semana 11           |
| n²   | {ver Fase II}   | 400               | 500               | 600                 |
| MARTES   |                 |                   |                   |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [FES(50L)] <ul style="list-style-type: none"> <li>- n x 50m (25m + viraje + [bat sub] + resto suave) {n = 4-6} d/completísimo {sal.d.poy si se puede} Bitu: 50%L 50%E</li> </ul> Bloque 2 [pull-kick/tabla en pies y A0] <ul style="list-style-type: none"> <li>- n¹ x (2x 15m V subacuático c/1'30'' sal d.ag+ 1x 25m pies crol all-out sal.d.pared c/20'' + 1x 25m pies A0 c/1'40'')</li> </ul> Bloque 3 [material variado] <ul style="list-style-type: none"> <li>- [aletas-paracaL] n²x 10m c/1'15'' V subacuático {imp: sal.d.par [n bat comp] &gt; b-out potente ; par: sal.d.ag [todo sub]}</li> <li>- [aro-pull-palasL] n²x 10m c/60'' V brazos {sal.d.ag}</li> <li>- [pls+alts] n²x 25m c/1'30'' {sal.d.par <b>sin sub</b> 10m máxFCic + 15m máxLCic}</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3' |                 |                   |                   |                     |
| serie/distancia  | Semana 8        | Semana 9          | Semana 10         | Semana 11           |
| n¹   | {ver Fase II}   | 2                 | 3                 | 4                   |
| n²   |                 | 2                 | 4                 | 6                   |
| MIÉRCOLES  |                 |                   |                   |                     |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> Bloque 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x (3x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado &gt;acel&gt;&gt;]</li> <li>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}</li> </ul> Bloque 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x   n¹x 25m c/1'30'' {sal.d.ag} A0 &gt;acel&gt;&gt; V {imp: nado solo brazo no dominante; par: nado solo brazo dominante}</li> <li>400m d/2' estilos A1 aletas [sub &gt; 10m]</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |                 |                   |                   |                     |
| serie/distancia  | Semana 8        | Semana 9          | Semana 10         | Semana 11           |
| n¹   | {ver Fase II}   | 4                 | 6                 | 8                   |
| JUEVES   |                 |                   |                   |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [BES(50L)] <ul style="list-style-type: none"> <li>- n¹ x   (30m BES [5m + 25m lleg.pared] + 20m A0) c/1'15''</li> <li>(30m BES [5m + 25m lleg.pared] + 50m A0) d/ casi completo</li> </ul> Bloque 2 [resistido] {2 series paraca-S + 2 sin paraca} {nunca 4 reps seguidas de idem, aunque sean de distintas series} <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x   n² x 25m {2 [pullkick/tabla] pies crol all-out c/1'10''; 2 [pull-palasM] brazos crol all-out c/60''}</li> <li>n³m A0 d/30''</li> </ul> Bloque 3 [“test” pies] <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resto: 1x 50m pies all-out test pos-fatiga {máx 3 min de descanso previo}</li> <li>- Xabi: 1x 100m pies all-out test pos-fatiga {máx 3 min de descanso previo}</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3'                        |                 |                   |                   |                     |
| serie/distancia  | Semana 8        | Semana 9          | Semana 10         | Semana 11           |
| n¹   | 3 (Bitu: L-E-L) | 4 (Bitu: L-E-L-E) | 4 (Bitu: L-E-L-E) | 5 (Bitu: E-L-E-L-E) |
| n²   | 4               | 4                 | 6                 | 8                   |
| n³   | 50              | 50                | 100               | 100                 |

| VIERNES   |  |          |           |           |
|---|--|----------|-----------|-----------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)   |  |          |           |           |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |  |          |           |           |
| Bloque 1 [pull / aletas]  |  |          |           |           |
| 4 x {en r.mín prohibido respirar en primeros y últimos 2 ciclos de cada largo}  |  |          |           |           |
| - [pull] 1x n m (idem) d/30"  |  |          |           |           |
| - [aletas] 100m d/15" + 75m d/10" + 25 d/2' {solo sub EP; resto nado crol A1}   |  |          |           |           |
| 100: (25m sub + 25m r.3-2) // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 3-4 resp y bat} // 25: apnea {0 resp}   |  |          |           |           |
| Bloque 2 [aletas]   |  |          |           |           |
| - 16x 25m estilo competitivo no-crol {4 c/50" – 4 c/40" – 4 c/30" – 4 c/20"} <b>cada color simboliza y recrea ¼ de un 100</b>   |  |          |           |           |
| {imp: sub-mín-bat; par: ½ sub-mín-bat + nado ritmo correspondiente [1 <sup>er</sup> 25 / 2 <sup>o</sup> 25 / 3 <sup>er</sup> 25 / 4 <sup>o</sup> 25]}   |  |          |           |           |
| Antón y Bitu: 100X {4 M + 4 E + 4 B + 4 L}; Carrax y Perry: 100M  |  |          |           |           |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |  |          |           |           |
| serie/distancia   | Semana 8   | Semana 9 | Semana 10 | Semana 11 |
| n   | 250  | 300      | 350       | 400       |
| SÁBADO  |  |          |           |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> |  |          |           |           |
| Antón y Bitu: 50B y 100X; Carrax y Perry: 50M y 100M  |  |          |           |           |
| Nº series: en FES siempre hacer 1 o 2x por cada prueba; en BES: empezar primera semana "al fallo" y aumentar según abajo  |  |          |           |           |
| Bloque 1 [FES] cada serie se compone así {descanso completísimo entre series}:<br>FES(50): 50m (25m + viraje + [bat sub] + resto suave) descanso completísimo {salida desde poyete si se puede}<br>FES(100): 50m {todo FES(100)} descanso completísimo {salida desde poyete si se puede}  |  |          |           |           |
| Bloque 2 [BES] cada serie se compone así {descanso casi completo entre series}:<br>BES(50): 2x (30m BES(50) [5m + 25m lleg.pared competitiva] + 20m A0) c/1'15" {c/1'20" a braza}<br>BES(100): 2x (60m BES(100) [10m + 50m lleg.pared competitiva] + 40m A0) c/1'45";   |  |          |           |           |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |  |          |           |           |
| serie/distancia   | Semana 8   | Semana 9 | Semana 10 | Semana 11 |
| BES   | > aumentar un 10-15% el volumen en BES cada semana >> {fallo: +0,5" de T.O. x 25m} |          |           |           |

## Seco

| LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES (antes de agua, en gimnasio)  |  |
|---|--|
| <b>Comenzar con protocolo de calentamiento</b>  |  |
| Ver documento de Jorge Carreira [ <a href="#">ver Anexo 1 del presente documento</a> ]  |  |
| MARTES – JUEVES (después de agua, en la propia piscina)   |  |
| Bloque 1. Core [45" trabajo + 15" descanso]   |  |
| #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]   |  |
| Bloque 2. Estiramiento estático activo (>>5"-15">>5"-15"/).   |  |
| Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista<br>(si no da tiempo, ha de realizarse en el final de la sesión siguiente) |  |

## Tapering

### Agua

| LUNES  |                 |               |                 |           |
|--|-----------------|---------------|-----------------|-----------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 [material variado opc]<br>- 2x (3x 100m d/25'') [25m 2 b-out sub + 1 b-out sup + 50m A1 drill + 25m nado >acel>>]<br>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}<br>Bloque 2 [paraca-M / pull-sk / aletas]<br>3x [última con aletas a mayores]<br>- [paracaM] 2x (5 leg-push supine [agarrar goma roja] + 5m full cabeza fuera + 5m full apnea) d/1'30''<br>- 4x 25m (15m V {att: b-out} + 10m A0) {salida d.poy c/2'00''; salida d.pared c/1'30''}<br>- [pull-sk] n² m nado crol A1 {contar cic de brazada; máx dist sub sin perder velocidad} d/2'<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |                 |               |                 |           |
| serie/distancia  | Semana 12       | Semana 13     | Semana 14       | Semana 15 |
| n²   | 500             | 300           | 200             | descanso  |
| MARTES   |                 |               |                 |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [FES(50L)]<br>- n x 50m (25m + viraje + [bat sub] + resto suave) {n = 4→3→2} d/completísimo {sal.d.poy si se puede} Bitu: 50%L 50%E<br>Bloque 2 [pull-kick/tabla en pies y A0]<br>- n¹ x (2x 15m V subacuático c/1'30'' sal d.ag+ 1x 25m pies crol all-out sal.d.pared c/20'' + 1x 25m pies A0 c/1'40'')<br>Bloque 3 [material variado]<br>- [aletas-paracaL] n²x 10m c/1'15'' V subacuático {imp: sal.d.par [n bat comp] > b-out potente ; par: sal.d.ag [todo sub]}<br>- [aro-pull-palasL] n²x 10m c/60'' V brazos {sal.d.ag}<br>- [pls+alts] n²x 25m c/1'30'' {sal.d.par <b>sin sub</b> 10m máxFCic + 15m máxLCic}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'                  |                 |               |                 |           |
| serie/distancia  | Semana 12       | Semana 13     | Semana 14       | Semana 15 |
| n¹   | 2               | 2             | 1               | descanso  |
| n²   | 4               | 4             | 2               |           |
| MIÉRCOLES  |                 |               |                 |           |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1<br>- 2x (4x 50m d/25'') [imp: 25m ond amplio + 25 2 b-out sub + 1 b-out sup; par: 25m A1 drill + 25m nado >acel>>]<br>1ª serie: crol; 2ª serie: EP o crol {seleccionar drills que reviertan errores; las cosas con sentido, no hacer por hacer}<br>Bloque 2<br>- 3x   n¹x 25m c/1'30'' {sal.d.ag} A0 >acel>> V {imp: nado solo brazo no dominante; par: nado solo brazo dominante}<br>400→300→200m d/2' estilos A1 aletas [sub > 10m]<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'  |                 |               |                 |           |
| serie/distancia  | Semana 12       | Semana 13     | Semana 14       | Semana 15 |
| n¹   | 6               | 4             | 2               | descanso  |
| JUEVES   |                 |               |                 |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [BES(50L)]<br>- n¹ x   (30m BES [5m + 25m lleg.pared] + 20m A0) c/1'15''<br>  (30m BES [5m + 25m lleg.pared] + 50m A0) d/ casi completo<br>Bloque 2 [resistido] {2 series paraca-S + 2 sin paraca} {nunca 4 reps seguidas de idem, aunque sean de distintas series}<br>- 4x   n² x 25m {2 [pullkick/tabla] pies crol all-out c/1'10''; 2 [pull-palasM] brazos crol all-out c/60''}<br>  n³m A0 d/30''<br>Bloque 3 ["test" pies] (semana 14 Bitu: 1x 50m y resto: 1x 25m)<br>- Resto: 1x 50m pies all-out test pos-fatiga {máx 3 min de descanso previo}<br>- Xabi: 1x 100m pies all-out test pos-fatiga {máx 3 min de descanso previo}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3' |                 |               |                 |           |
| serie/distancia  | Semana 12       | Semana 13     | Semana 14       | Semana 15 |
| n¹   | 3 (Bitu: L-E-L) | 2 (Bitu: L-E) | 1 (Bitu: 1E 1L) | descanso  |
| n²   | 6               | 4             | 0               |           |
| n³   | 100             | 50            | 0               |           |

| VIERNES   |                         |           |                    |           |
|---|-------------------------|-----------|--------------------|-----------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)   |                         |           |                    |           |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]   |                         |           |                    |           |
| Bloque 1 [pull / aletas]  |                         |           |                    |           |
| 4 x {en r.mín prohibido respirar en primeros y últimos 2 ciclos de cada largo}  |                         |           |                    |           |
| - [pull] 1x n m (idem) d/30"  |                         |           |                    |           |
| - [aletas] 100m d/15" + 75m d/10" + 25 d/2' {solo sub EP; resto nado crol A1}   |                         |           |                    |           |
| 100: (25m sub + 25m r.3-2) // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 3-4 resp y bat} // 25: apnea {0 resp}   |                         |           |                    |           |
| Bloque 2 [aletas]   |                         |           |                    |           |
| - 16x 25m estilo competitivo no-crol {4 c/50" – 4 c/40" – 4 c/30" – 4 c/20"} <b>cada color simboliza y recrea ¼ de un 100</b>   |                         |           |                    |           |
| {imp: sub-mín-bat; par: ½ sub-mín-bat + nado ritmo correspondiente [1 <sup>er</sup> 25 / 2 <sup>o</sup> 25 / 3 <sup>er</sup> 25 / 4 <sup>o</sup> 25]}   |                         |           |                    |           |
| Antón y Bitu: 100X {4 M + 4 E + 4 B + 4 L}; Carrax y Perry: 100M  |                         |           |                    |           |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |                         |           |                    |           |
| serie/distancia   | Semana 12               | Semana 13 | Semana 14          | Semana 15 |
| n   | 300                     | 200       | calentamiento comp | descanso  |
| SÁBADO  |                         |           |                    |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> |                         |           |                    |           |
| Antón y Bitu: 50B y 100X; Carrax y Perry: 50M y 100M  |                         |           |                    |           |
| Nº series: en FES siempre hacer 1 o 2x por cada prueba; en BES: empezar primera semana "al fallo" y aumentar según abajo  |                         |           |                    |           |
| Bloque 1 [FES] cada serie se compone así {descanso completísimo entre series}:<br>FES(50): 50m (25m + viraje + [bat sub] + resto suave) descanso completísimo {salida desde poyete si se puede}<br>FES(100): 50m {todo FES(100)} descanso completísimo {salida desde poyete si se puede}  |                         |           |                    |           |
| Bloque 2 [BES] cada serie se compone así {descanso casi completo entre series}:<br>BES(50): 2x (30m BES(50) [5m + 25m lleg.pared competitiva] + 20m A0) c/1'15" {c/1'20" a braza}<br>BES(100): 2x (60m BES(100) [10m + 50m lleg.pared competitiva] + 40m A0) c/1'45";   |                         |           |                    |           |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |                         |           |                    |           |
| serie/distancia   | Semana 12               | Semana 13 | Semana 14          | Semana 15 |
| BES   | reducir 15% volumen BES |           | competición        | descanso  |

## Seco

| LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES (antes de agua, en gimnasio)  |  |
|---|--|
| <b>Comenzar con protocolo de calentamiento</b>  |  |
| Ver documento de Jorge Carreira [ <a href="#">ver Anexo 1 del presente documento</a> ]  |  |
| MARTES – JUEVES (después de agua, en la propia piscina)   |  |
| Bloque 1. Core [45" trabajo + 15" descanso]   |  |
| #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]   |  |
| <i>Bloque 2. Estiramiento estático activo (&gt;&gt;5"-15"&gt;&gt;5"-15"/). <b>Solamente se realiza en casa el domingo si el nadador lo precisa.</b></i> |  |

### CICLO III

#### Plan deportivo del tercer ciclo de la temporada 2024-2025

Tabla 5. Periodización del tercer ciclo de la temporada 2024-2025

| Calendario    | Semana            |            | 1                                   | 2       | 3      | 4                  | 5                              | 6         | 7      | 8             | 9          | 10      | 11      |                    |
|---------------|-------------------|------------|-------------------------------------|---------|--------|--------------------|--------------------------------|-----------|--------|---------------|------------|---------|---------|--------------------|
|               | Día inicial y mes |            | 21-abr.                             | 28-abr. | 5-may. | 12-may.            | 19-may.                        | 26-may.   | 2-jun. | 9-jun.        | 16-jun.    | 23-jun. | 30-jun. |                    |
| Competición   | Secundaria        | 2          |                                     |         |        |                    |                                |           |        |               |            |         |         |                    |
|               | Principal         | 1          |                                     |         |        |                    |                                |           |        |               |            |         |         |                    |
|               | Denominación      |            |                                     |         |        | Liga Clubs - Final | Juan Varela                    |           |        |               |            |         |         | Cto Gallego Verano |
| Periodización | Ciclo             |            | Ciclo III                           |         |        |                    |                                |           |        |               |            |         |         |                    |
|               | Fase              |            | Fase I                              |         |        |                    | Fase II                        |           |        | Tapering      |            |         |         |                    |
|               | Microciclo        |            | A                                   | C       | C      | C                  | R                              | C         | C      | C             | Pre        | Pre     | Com     |                    |
|               | Entto conjunto    |            |                                     |         |        |                    |                                |           |        |               |            |         |         |                    |
|               | Fuerza seco       |            | FG - FM                             |         |        |                    | FM - FE                        |           |        | FE            |            |         |         |                    |
|               | Fuerza agua       |            | Fuerza-velocidad                    |         |        |                    | Resistencia a fuerza-velocidad |           |        |               |            |         |         |                    |
|               | Resistencia       |            | A1- L2 .L1                          |         |        |                    | A1- L1. L2                     |           |        | ... A1        |            |         |         |                    |
|               | Velocidad         |            | máxima asistida - máxima segmentada |         |        |                    |                                |           |        |               |            |         |         |                    |
|               | Técnica           |            | Construcción                        |         |        |                    | Desarrollo                     |           |        | Mantenimiento |            |         |         |                    |
|               | Táctica           |            | FES > BES                           |         |        |                    | FES BES                        | BES > FES |        |               | FES - BES  |         |         |                    |
|               | Mental            |            | Construcción                        |         |        |                    |                                |           |        |               | Desarrollo |         |         |                    |
| Movilidad     |                   | Desarrollo |                                     |         |        | Mantenimiento      |                                |           |        |               |            |         |         |                    |

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

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

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6. Comparativa de zonas de entrenamiento en el entrenamiento en agua (ciclo III)

| 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 - 34     | PA          | PAE           | MVO <sub>2</sub> | 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

| Fase I      |                              |                                 |                 |                                  |                              |         |              |
|-------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------------------|------------------------------|---------|--------------|
|             | lunes                        | martes                          | miércoles       | jueves                           | viernes                      | sábado  | domingo      |
| <b>AGUA</b> | Velocidad<br>A1              | FES-BES 50L<br>Fuerza-velocidad | Velocidad<br>A1 | FES-BES 50EP<br>Fuerza-velocidad | Apnea<br>A1                  | variado | -            |
| <b>SECO</b> | FG (Semana 1)<br>FM*<br>Core | Flexibilidad                    | FG              | Flexibilidad                     | FG (Semana 1)<br>FM*<br>Core | -       | Flexibilidad |

| Fase II     |                             |            |                   |             |                             |                  |              |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------------|-------------|-----------------------------|------------------|--------------|
|             | lunes                       | martes     | miércoles         | jueves      | viernes                     | sábado           | domingo      |
| <b>AGUA</b> | Técnica<br>Fuerza-velocidad | FES-BES 50 | Técnica<br>A1     | FES-BES 100 | Apnea<br>A1                 | Resist F-V<br>A1 | -            |
| <b>SECO</b> | FE<br>(contrastes)<br>Core  | -          | FE*<br>(circuito) | -           | FE*<br>(contrastes)<br>Core | -                | Flexibilidad |

| Tapering    |                             |            |                   |             |                             |                  |              |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------------|-------------|-----------------------------|------------------|--------------|
|             | lunes                       | martes     | miércoles         | jueves      | viernes                     | sábado           | domingo      |
| <b>AGUA</b> | Técnica<br>Fuerza-velocidad | FES-BES 50 | Técnica<br>A1     | FES-BES 100 | Apnea<br>A1                 | Resist F-V<br>A1 | -            |
| <b>SECO</b> | FE<br>(contrastes)<br>Core  | -          | FE*<br>(circuito) | -           | FE*<br>(contrastes)<br>Core | -                | Flexibilidad |

\* Realizar obligatoriamente seco antes que agua.

L: estilo libre; EP: estilo propio.

FES: front-end-speed BES: back-end-speed; Resist F-V: resistencia a la fuerza-velocidad.

FG: fuerza general; FM: fuerza máxima; FP: fuerza-potencia; FE: fuerza explosiva.

Calentamiento: calentamiento de competición.

Fuente: elaboración propia.

## Fase I

### AGUA

| LUNES   |          |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo )<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 [material variado opc]<br>400 - 500m trabajo técnico <b>individual</b> de prueba y estilo sesión martes (método fraccionado a elección de nadador)<br>[lo difícil al inicio con descanso amplio] [por cada 100m realizar al menos 25m nado >acel>>]<br>Bloque 2 [sk / aletas] todo nado de estilo libre (crol)<br>3x Últ todo alts   4x 25m c/90"   2 s.mat: 15m V {att b-out "ganar" vel} + 10m A0 {salida d.pared con subacuático}<br>  2 aletas: 10m V {att b-out} + 10m A0 + voltereta + 5m V {salida d.pared sin subacuático}<br>n x 100 m d/15-20" A1 sk (25m doble tracción con doble recobro super relax + 75m nado contar cic de brazada; máx dist sub sin perder velocidad) {att recobro natural pero relax; pensar en dejar hombros – brazos muertos}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |          |          |          |          |          |
| serie/distancia   | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 |
| n   | 4        | 5        | 6        | 7        | 5        |
| MARTES  |          |          |          |          |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [FES(50L) = estilo libre – crol]<br>- n <sup>1</sup> x 50m (25m llegada mano + 25m suave) {n = } d/completísimo {sal.d.poy si se puede}<br>Bloque 2 [material variado] (estilo: libre – crol)<br>- [aro-pull-palasM] 4x 10m c/60" V brazos {sal.d.ag}<br>- [aletas-paracaL] 4x 10m c/1'15" V subacuático {imp: sal.d.par [n bat comp] > b-out potente ; par: sal.d.ag [todo sub]}<br>- [aletas-palasL] 4x 25m c/1'30" {sal.d.par <b>sin sub</b> 10m máxFCic + 15m máxLCic} {pies all-out!}<br>Bloque 3 [BES(50L)]<br>- n <sup>2</sup> x (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b> } c/1'15" + (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b> } + 50m A0 d/ casi completo<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'                 |          |          |          |          |          |
| serie/distancia   | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 |
| n <sup>1</sup>  | 2        | 4        | 5        | 6        | 4        |
| n <sup>2</sup>  | 0        | 1        | 2        | 2        | 1        |
| MIÉRCOLES   |          |          |          |          |          |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo )<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 [material variado opc]<br>400 - 500m trabajo técnico <b>individual</b> de prueba y estilo sesión jueves (método fraccionado a elección de nadador)<br>[lo difícil al inicio con descanso amplio] [por cada 100m realizar al menos 25m nado >acel>>]<br>Bloque 2 [pull-sk / aletas] EP = otro estilo diferente a crol (estilo propio)<br>4x   6x 25m c/60"   2 pull: nado A1 [imp: brazo no dominante; par: brazo dominante]<br>[ronda 1-2 EP   2 s.mat: >acel>> [idem]<br>[ronda 3-4 crol]   2 sk-aletas (15m máxLCic A1 + 10m máxFCic V) {att: simetría entre brazos}<br>n m d/90" A1 estilos aletas [sub > 10m] {att: virajes rápidos y "sin tensión"}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |          |          |          |          |          |
| serie/distancia   | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 |
| n   | 200      | 300      | 300      | 400      | 200      |
| JUEVES  |          |          |          |          |          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada)</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [FES(50EP) = otro estilo diferente a crol]<br>- n <sup>1</sup> x 50m (25m llegada mano + 25m suave) d/completísimo {sal.d.poy si se puede}<br>Bloque 2 [material variado] (estilo: diferente a estilo libre)<br>- [aro-pull-palasM] 4x 10m c/60" V brazos {sal.d.ag}<br>- [aletas-paracaL] 4x 10m c/1'15" V subacuático {imp: sal.d.par [n bat comp] > b-out potente ; par: sal.d.ag [todo sub]}<br>- [aletas-palasL] 4x 25m c/1'30" {sal.d.par <b>sin sub</b> 10m máxFCic + 15m máxLCic} {pies all-out!}<br>Bloque 3 [BES(50EP)]<br>- n <sup>2</sup> x (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b> } c/1'15" + (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b> } + 50m A0 d/ casi completo<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3' |          |          |          |          |          |
| serie/distancia   | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4 | Semana 5 |
| n <sup>1</sup>  | 2        | 4        | 5        | 6        | 2        |
| n <sup>2</sup>  | 0        | 1        | 2        | 2        | 1        |

**VIERNES**

Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)

- 300m A1 c/6' [nado variado]

Bloque 1 [pull / aletas]

$n^1 \times$  {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo}

- ([todo nado crol A0 pull mínimas respiraciones] 100m c/1'40" + 75m c/1'20" + 50m c/60" + 25m c/60")
- ([todo nado A1 crol aletas, excepto sub (también aletas): M] 50m d/15" + 75m d/10" + 25 d/60")
- 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}
- $n^2 \times n \text{ m d/n" A1 pull-aletas nado crol + últimos 25m de cada 100m nado mariposa/espalda sub } > 10\text{m}$   
{p. ej.: si 100m (hacer 75 crol + 25 M); si 150m (hacer 75 crol + 25 M + 50 crol)}

Vuelta a la calma 100 A0 c/3'

| serie/distancia | Semana 1      | Semana 2      | Semana 3      | Semana 4      | Semana 5      |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| $n^1$           | 2             | 3             | 3             | 4             | 2             |
| $n^2$           | 4x 100m d/20" | 2x 200m d/20" | 4x 150m d/15" | 2x 300m d/15" | 5x 100m d/20" |

**SÁBADO**

Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)

- 300m A1 c/6' [nado variado]
- [aletas-palas] 2x (4x25 c/45-60" >prog>> 1-4) D/ 1'30" 1ª otro estilo 2ª crol

Bloque 1 [aletas-palas]

- $n^1 \times$  (4x 25m all-out c/45") D/2-3' series imp: crol; pares: EP {att: b-out máxLCic y >FCic>> máx // recobro relax}

Bloque 2 [tabla]

- $n^2 \times$  100m d/15" (imp: pies 75 espumilla + 25 all-out; par: nado s.mat A1 estilos sub > 10m) Pies: unas a crol y otras EP

Bloque 3 [aletas]

- $n^3 \times$  25m crol [imp: sub-mín-bat att cadera; par: R100 ½-sub-mín-bat + nado] ¼ c/50" – ¼ c/40" – ¼ c/30" – ¼ c/20"

Vuelta a la calma 100 A0 c/3'

| serie/distancia | Semana 1 | Semana 2 | Semana 3 | Semana 4         | Semana 5 |
|-----------------|----------|----------|----------|------------------|----------|
| $n^1$           | 2        | 4        | 6        | Liga Clubs Final | 2        |
| $n^2$           | 8        | 12       | 16       |                  | 8        |
| $n^3$           | 16       | 20       | 24       |                  | 8        |

**SECO****LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES (antes de agua, en gimnasio)**

**Comenzar con protocolo de calentamiento**

Ver documento de Jorge Carreira [[ver Anexo 2 del presente documento](#)]

**MARTES – JUEVES (después de agua, en la propia piscina) – DOMINGO (en casa)**

Estiramiento estático activo (>>5"-15">>5"-15"/). Aproximadamente 10 min.

Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista – ... sucesivamente

## Fase II

### AGUA

| LUNES   |          |          |          |   |   |
|---|----------|----------|----------|---|---|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo )<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 [material variado opc]<br>400 - 500m trabajo técnico <b>individual</b> a estilo libre (L) y estilo propio (EP) a través de método fraccionado.<br>[lo difícil al inicio con descanso amplio] [por cada 100m realizar al menos 25m nado >acel>>]<br>Bloque 2 [sk-palas-aletas]<br>16x 25m c/50'' {4 pala d – aleta i ; 4 pala i – aleta d} {8 EP 8 L} [PROHIBIDO PUNTO MUERTO]<br>imp: siempre mín tensión muscular >acel>>; par: 20m máxLCic 5m máxFCic {att: transición poderosa}<br>Bloque 3 [paraca-aletas-palas-pull]<br>Siempre realizar <b>15m TES c/75''-90''</b> , no más distancia. <b>2 L 2 EP</b><br>- [aletas y paraca-M] 4x subacuático {sal.d.par}<br>- [s.m] 4x subacuático + 2 ciclos {sal.d.par; hay que hacer 15m justos}<br>- [paraca-L/M, pull y palas-L/M] 4x brazos {sal.d.ag + llegada pared}<br>- [s.m] 4x pies – brazos cruzados delante de pecho {sal.d.par sin sub}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3' |          |          |          |   |   |
| MARTES  |          |          |          |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada).</li> <li>• Hidratación con isotónicos.</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [ <b>FES(50L) y FES(50EP)</b> ]<br>- 4 x 50m (25m llegada mano + 25m suave) d/completísimo {sal.d.poy si se puede} 2 L y 2 EP<br>Bloque 2 [ <b>BES(50L) y BES(50EP)</b> ]<br>- n x (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b> } c/60'' + (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b> } + 50/100m A0 d/casi completo<br>50% L y 50% EP {alternar entre rondas}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3' [ya integrado en bloque 2]   |          |          |          |   |   |
| serie/distancia   | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 | - | - |
| n   | 4        | 6        | 8        | - | - |
| MIÉRCOLES   |          |          |          |   |   |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo )<br>- 300m A1 c/6' [nado variado]<br>Bloque 1 [snorkel opc]<br>- 3-5x 10''-20'' PMR estática + sal.d.pared + deslizamiento máximo sub>sup en PMR<br>- n <sup>1</sup> x 25m c/40'' A1 imp: nado crol (Antón braza) con pies mariposa; par: nado mariposa (Antón braza) con pies crol<br>- n <sup>1</sup> x 25m c/45'' A1 imp: punto muerto cruzado con tracción súper rápida (Antón punto muerto Y en braza); par: 2 brazadas lentas 3 brazadas súper rápidas {att: todo lo que sea súper rápido hay que realizarlo con mínima tensión, es decir, relajado}<br>Bloque 2 [aletas]<br>- n <sup>2</sup> x 125m d/10-15'' A1 (100m estilos [sub >10m] + 25m sub EP)<br>- n <sup>1</sup> x 75m c/60'' A1 (1M-1E-1B-1L-...) [sub>10m + contar brazadas + <b>virajes súper rápidos</b> ] {viraje = volteo}<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3'   |          |          |          |   |   |
| serie/distancia   | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 | - | - |
| n <sup>1</sup>  | 8        | 12       | 16       | - | - |
| n <sup>2</sup>  | 6        | 8        | 10       | - | - |
| JUEVES  |          |          |          |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada).</li> <li>• Hidratación con isotónicos.</li> <li>• Realizar imaginaria motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [ <b>FES(100L) y FES(100L)</b> ]<br>- 4 x 50m (25m llegada mano + 25m suave) d/completísimo {sal.d.poy si se puede} 2 L y 2 EP<br>Bloque 2 [ <b>BES(100L) y BES(100EP)</b> ] <b>Antón BES(50M) y BES(100L) y Carreira BES(50M/50L) y BES(100L) [BES(50) con su metodoL.]</b><br>- n x ( <b>60m*</b> d/30''-45'' + <b>60m*</b> + 50/100m A0 d/casi completo)<br>60m: sal.d.ag 10m (> viraje) + 25m lleg mano d/5'' + sal.d.par sin sub 25m llegada final {crono para y reinicia en d/5''}<br>50% L y 50% EP (alternar entre rondas)<br>Vuelta a la calma 100 A0 c/3' [ya integrado en bloque 2]   |          |          |          |   |   |
| serie/distancia   | Semana 6 | Semana 7 | Semana 8 | - | - |
| n   | 2        | 4        | 6        | - | - |

| VIERNES  |               |               |               |   |   |
|--|---------------|---------------|---------------|---|---|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)  |               |               |               |   |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]  |               |               |               |   |   |
| Bloque 1 [pull / aletas]   |               |               |               |   |   |
| n <sup>1</sup> x {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo}          |               |               |               |   |   |
| - ([todo nado crol A0 pull mínimas respiraciones] 100m c/1'40" + 75m c/1'20" + 50m c/60" + 25m c/60")                      |               |               |               |   |   |
| - ([sin aletas todo nado A1 crol; solo sub es a EP] 50m d/15" + 75m d/10" + 25 d/60")                                      |               |               |               |   |   |
| 50: 25m sub EP + 25m mín resp // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 4 bat y 3 resp} // 25: apnea {0 resp}             |               |               |               |   |   |
| - n <sup>2</sup> x n m d/n" A1 pull-aletas nado crol + últimos 25m de cada distancia a nado EP sub > 10m                   |               |               |               |   |   |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'  |               |               |               |   |   |
| serie/distancia  | Semana 6      | Semana 7      | Semana 8      | - | - |
| n <sup>1</sup>   | 3             | 3             | 3             | - | - |
| n <sup>2</sup>   | 5x 100m d/15" | 4x 150m d/15" | 3x 200m d/15" | - | - |
| SÁBADO   |               |               |               |   |   |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)  |               |               |               |   |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]  |               |               |               |   |   |
| Bloque 1 [paraca, palas y aletas] "drop set"   |               |               |               |   |   |
| - n <sup>1</sup> x 25m nado crol all-out (25% c/60" paracaL-palasL + 25% c/50" M-M + 25% c/40" S-M + 25% c/30" sin-M)      |               |               |               |   |   |
| - 100m A0 c/3'   |               |               |               |   |   |
| Bloque 2 [aletas-pull]   |               |               |               |   |   |
| - n <sup>2</sup> x 50m A1 c/45" (imp: 50m nado crol [sub 2 bat >7m]; par: 25m nado crol ciego + 25m pies EP [sub >10m])    |               |               |               |   |   |
| Bloque 3 [aletas*] "si duele es porque todavía no has muerto" <b>1ª serie L; 2ª serie EP</b>                               |               |               |               |   |   |
| - 2x (n <sup>3</sup> x 75m all-out c/2'30" [25m nado + 25m sub + 25m nado] {att: b-out máxLCic y >FCic>> máx; mente relax} |               |               |               |   |   |
| *material: 1ª repetición de cada serie sin material; resto: aletas   |               |               |               |   |   |
| - 100-200m A0 pull después de cada serie   |               |               |               |   |   |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3' [ya integrado en bloque 3]   |               |               |               |   |   |
| serie/distancia  | Semana 6      | Semana 7      | Semana 8      | - | - |
| n <sup>1</sup>   | 16            | 24            | 32            | - | - |
| n <sup>2</sup>   | 16            | 14            | 12            |   | - |
| n <sup>3</sup>   | 2             | 3             | 4             |   | - |

## SECO

| LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES (en gimnasio)   |  |
|---|--|
| <b>Comenzar con protocolo de calentamiento</b>  |  |
| Ver documento "2. FE Ciclo 3 Fase 2" (Ciclo III > Fuerza Gimnasio) [ <a href="#">ver Anexo 2 del presente documento</a> ] |  |
| DOMINGO (en casa)   |  |
| Estiramiento estático activo (>>5"-15">>5"-15"/). Aproximadamente 10 min.   |  |
| Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista – ... sucesivamente             |  |

## Tapering

### AGUA

| LUNES (semana 10: se suprime este entrenamiento)   |          |            |           |   |   |
|--|----------|------------|-----------|---|---|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> Bloque 1 [material variado opc] <ul style="list-style-type: none"> <li>400 - 500m trabajo técnico <b>individual</b> a estilo libre (L) y estilo propio (EP) a través de método fraccionado. [lo difícil al inicio con descanso amplio] [por cada 100m realizar al menos 25m nado &gt;acel&gt;]</li> </ul> Bloque 2 [sk-palas-aletas] <ul style="list-style-type: none"> <li>8x 25m c/45'' {2 pala d – aleta i ; 2 pala i – aleta d} {4 EP 4 L} [PROHIBIDO PUNTO MUERTO]</li> <li>imp: siempre mín tensión muscular &gt;acel&gt;; par: 20m máxLCic 5m máxFCic {att: transición poderosa}</li> </ul> Bloque 3 [paraca-aletas-palas-pull] <ul style="list-style-type: none"> <li>Siempre realizar <b>15m TES c/75''-90''</b>, no más distancia. <b>2 L 2 EP</b></li> <li>- [aletas y paraca-M] 4x subacuático {sal.d.par}</li> <li>- [s.m] 4x subacuático + 2 ciclos {sal.d.par; hay que hacer 15m justos}</li> <li>- [paraca-L/M, pull y palas-L/M] 4x brazos {sal.d.ag + llegada pared}</li> <li>- [s.m] 4x pies – brazos cruzados delante de pecho {sal.d.par sin sub}</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3' |          |            |           |   |   |
| MARTES (semana 10: se ejecuta el lunes 23 de junio)  |          |            |           |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada).</li> <li>• Hidratación con isotónicos.</li> <li>• Realizar imaginiería motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [ <b>FES(50L) y FES(50EP)</b> ] <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 50m (25m llegada mano + 25m suave) d/completísimo {sal.d.poy si se puede} 1 L y 1 M</li> </ul> Bloque 2 [ <b>BES(50L) y BES(50EP)</b> ] <ul style="list-style-type: none"> <li>- n x (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b>} c/60'' + (25m BES {sal d.par <b>SIN SUB</b>} + 50/100m A0 d/casi completo 50% L y 50% EP {alternar entre rondas})</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3' [ya integrado en bloque 2]  |          |            |           |   |   |
| MIÉRCOLES  |          |            |           |   |   |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo ) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300m A1 c/6' [nado variado]</li> </ul> Bloque 1 [snorkel opc] <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-5x 10''-20'' PMR estática + sal.d.pared + deslizamiento máximo sub&gt;sup en PMR</li> <li>- n<sup>1</sup> x 25m c/40'' A1 imp: nado crol (Antón braza) con pies mariposa; par: nado mariposa (Antón braza) con pies crol</li> <li>- n<sup>1</sup> x 25m c/45'' A1 imp: punto muerto cruzado con tracción súperrápida (Antón punto muerto Y a braza); par: 2 brazadas lentas 3 brazadas súperrápidas {att: todo lo que sea súperrápido hay que realizarlo con mínima tensión, es decir, relajado}</li> </ul> Bloque 2 [aletas] <ul style="list-style-type: none"> <li>- n<sup>2</sup> x 125m d/10-15'' A1 (100m estilos [sub &gt;10m] + 25m sub EP)</li> <li>- n<sup>2</sup> x 75m c/60'' A1 (1M-1E-1B-1L-...) [sub&gt;10m + contar brazadas + <b>virajes súper rápidos</b>]</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3'  |          |            |           |   |   |
| serie/distancia  | Semana 9 | Semana 10  | Semana 11 | - | - |
| n  | 4        | 3 (L-EP-L) | 2         | - | - |
| JUEVES   |          |            |           |   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento competitivo seco y agua (el que se haga en competición para prueba simulada).</li> <li>• Hidratación con isotónicos.</li> <li>• Realizar imaginiería motriz (entrenamiento psicológico)</li> <li>• Controlar tiempos y frecuencias desde fuera. Nadador debe controlar respiraciones, subacuáticos, brazadas, técnica...</li> </ul> Bloque 1 [ <b>FES(100L) y FES(100EP)</b> ] { <b>semana 11 NO SE HACE</b> } <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 50m (25m llegada mano + 25m suave) d/completísimo {sal.d.poy si se puede} 1 L y 1 M</li> </ul> Bloque 2 [ <b>BES(100L) y BES(100EP)</b> ] <b>Antón BES(50M) y BES(100L) y Carreira BES(50M/50L) y BES(100L) [BES(50) con su metodoL.]</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- n x (<b>60m*</b> d/30''-45'' + <b>60m*</b> + 50/100m A0 d/casi completo)</li> <li><b>60m: sal.d.ag 10m (&gt; viraje) + 25m lleg mano d/5'' + sal.d.par sin sub 25m llegada final {crono para y reinicia en d/5''}</b></li> <li>50% L y 50% M (alternar entre rondas)</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3' [ya integrado en bloque 2]   |          |            |           |   |   |
| serie/distancia  | Semana 9 | Semana 10  | Semana 11 | - | - |
| n <sup>1</sup>   | 12       | 8          | 4         | - | - |
| n <sup>2</sup>   | 8        | 6          | 4         | - | - |
| VIERNES  |          |            |           |   |   |
| Bloque 1 [ <b>FES(100L) y FES(100EP)</b> ] <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 50m (25m llegada mano + 25m suave) d/completísimo {sal.d.poy si se puede} 1 L y 1 M</li> </ul> Bloque 2 [ <b>BES(100L) y BES(100EP)</b> ] <ul style="list-style-type: none"> <li>- n x (<b>60m*</b> d/30''-45'' + <b>60m*</b> + 50/100m A0 d/casi completo)</li> <li><b>60m: sal.d.ag 10m (&gt; viraje) + 25m lleg mano d/5'' + sal.d.par sin sub 25m llegada final {crono para y reinicia en d/5''}</b></li> <li>50% L y 50% M (alternar entre rondas)</li> </ul> Vuelta a la calma 100 A0 c/3' [ya integrado en bloque 2]  |          |            |           |   |   |
| serie/distancia  | Semana 9 | Semana 10  | Semana 11 | - | - |
| n (varía según nadador)  | 4        | 2          | 0         | - | - |

| VIERNES  |               |               |              |   |   |
|--|---------------|---------------|--------------|---|---|
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)  |               |               |              |   |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]  |               |               |              |   |   |
| Bloque 1 [pull / aletas]   |               |               |              |   |   |
| n <sup>1</sup> x {en mínimas respiraciones prohibido respirar en primeros 3 ciclos ni en el último de cada largo}      |               |               |              |   |   |
| - ([todo nado crol A0 pull mínimas respiraciones] 100m c/1'40" + 75m c/1'20" + 50m c/60" + 25m c/60")                  |               |               |              |   |   |
| - ([sin aletas todo nado A1 crol; solo sub es a M] 50m d/15" + 75m d/10" + 25 d/60")                                   |               |               |              |   |   |
| 50: 25m sub M + 25m mín resp // 75: c.25m -1 resp y +1 bat {empezar con 4 bat y 3 resp} // 25: apnea {0 resp}          |               |               |              |   |   |
| - n <sup>2</sup> x n m d/n" A1 pull-aletas nado crol + últimos 25m de cada distancia a nado estilo propio sub > 10m    |               |               |              |   |   |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3'  |               |               |              |   |   |
| serie/distancia  | Semana 9      | Semana 10     | Semana 11    | - | - |
| n <sup>1</sup>   | 2             | 1             | Cto. Gallego | - | - |
| n <sup>2</sup>   | 5x 100m d/20" | 6x 150m d/20" |              | - | - |
| SÁBADO   |               |               |              |   |   |
| Calentamiento (iniciar en seco si es sesión de apertura: protocolo)  |               |               |              |   |   |
| - 300m A1 c/6' [nado variado]  |               |               |              |   |   |
| Bloque 1 [paraca, palas y aletas] "drop set, pero fácil"   |               |               |              |   |   |
| - n <sup>1</sup> x 25m nado crol all-out (4 c/60" paracaM-palasM + 4 c/50" S-M + resto c/40" sin-M)                    |               |               |              |   |   |
| - 100m A0 c/3'   |               |               |              |   |   |
| Bloque 2 [aletas-pull]   |               |               |              |   |   |
| - n <sup>2</sup> x 50m A1 c/50" (imp: 50m nado crol [sub 2 bat >7m]) {primeros 20m de cada largo: completamente ciego} |               |               |              |   |   |
| Bloque 3 [aletas*] "ya ha dejado de doler" 1ª serie L; 2ª serie M  |               |               |              |   |   |
| - 2x (n <sup>3</sup> x 50m nado all-out c/2'30" {att: [sub 10-15m] b-out máxLCic y >FCic>> máx; mente relax)           |               |               |              |   |   |
| *material: 1ª repetición de cada serie sin material; resto: aletas   |               |               |              |   |   |
| - 100m A0 pull después de cada serie   |               |               |              |   |   |
| Vuelta a la calma 100 A0 c/3' [ya integrado en bloque 3]   |               |               |              |   |   |
| serie/distancia  | Semana 9      | Semana 10     | Semana 11    | - | - |
| n <sup>1</sup>   | 16            | 12            | Cto. Gallego | - | - |
| n <sup>2</sup>   | 10            | 8             |              |   | - |
| n <sup>v</sup>   | 3             | 2             |              |   | - |

## SECO

| LUNES – MIÉRCOLES – VIERNES (en gimnasio)   |  |
|---|--|
| <b>Comenzar con protocolo de calentamiento</b>  |  |
| Ver documento "2. FE Ciclo 3 Fase 2" (Ciclo III > Fuerza Gimnasio) [ <a href="#">ver Anexo 2 del presente documento</a> ] |  |
| DOMINGO (en casa)   |  |
| Estiramiento estático activo (>>5"-15">>5"-15"/). Aproximadamente 10 min.   |  |
| Orden ejercicios: Tren inferior agonista-antagonista – Tren superior agonista-antagonista – ... sucesivamente             |  |

## ANEXOS

### Anexo 1. Programa del entrenamiento de la fuerza en seco del Ciclo II

#### FASE I. FUERZA GENERAL

| Día              | Dominante de cadera   | Dominante de rodilla                                      | Tracción   | Empuje  |
|------------------|---|---|--|---|
| <b>Miércoles</b> | 3x (6x Peso muerto [60%2RM] + Puente de Isquios Unilateral [ 20" c/lado]) | 3x (5x Power Clean 60%Rm + Squat [6rir6 / 7rir5 / 8rir4]) | 3x (6-7-8 dominadas/ última repetición aguantar 10" Iso) | 3x (Press banca [6rir5 / 7rir4 / 8rir3] + 3 flexiones pliométricas) |
| <b>Lunes</b>     | 3x (5x Hip thrust última repetición aguantar 10" Iso [carga baja])        | 3x (5x Deep squat / carga ligera ±45%2RM)                 | 3x (Remo [6rir6 / 7rir5 / 8rir4])                        | 3x (6x Press de hombro con mancuernas [carga baja])                 |
| <b>Viernes</b>   | 3x (6x Peso muerto [60%RM]+ Puente de Isquios Unilateral [ 20" c/lado])   | 3x (5x Power Clean + Squat [6rir6 / 7rir5 / 8rir4])       | 3x (6-7-8 dominadas/ última repetición aguantar 10" iso) | 3x (Press banca [6rir5 / 7rir4 / 8rir3] + 3 flexiones pliométricas) |

Grupo PB, en vez de hacer puente de isquios tenéis que hacer plancha copenhagen.  
 En rodilla dominante haced primero power clean y luego squat  
 Buscar una ejecución correcta acompañada de alta velocidad en todas las repeticiones.  
**La carga es progresiva a lo largo de las sesiones, no de las series.**

#### FASE II-III. FUERZA MÁXIMA

|                  | Dominante de Rodilla  | Empujes        | Dominante de cadera | Tracciones      |
|------------------|---|----------------|---------------------|-----------------|
|                  | <b>Lunes</b><br><b>Viernes</b>  | 3 x Sentadilla | 3 x Press de banca  | 3 x Peso muerto |
|                  | Semana 5  | Semana 6       | Semana 7            | Semana 8        |
|                  | 5rir2   | 4rir2-1        | 3rir1               | 2rir1           |
| <b>Miércoles</b> | -Pliométrico/Explosivo: 2 x (Drop Jump + 1 salto vertical + 2 horizontales / 4 x Pullover explosivo de pie / 3 x Posición de zancada, barra en el brazo contrario, hacer press explosivo con barra )<br>-Isométrico/Excéntrico: 2x (4 x Hip thrust bajada lenta + Isométrico 5 segundos / Puente de isquios unilateral 15 segundos / 4 x Flexión en TRX bajada lenta + Isométrico de 5 segundos) / 3 x Dominadas (Seguir plan de lunes y miércoles) |                |                     |                 |

Calentamiento de lunes y viernes 3 x 4 Power Clean aumentando pesos.  
 Lunes y viernes descansos 3-4 minutos entre series.  
 Los miércoles descansos de 15" entre ejercicios y entre series 1,5 minutos, menos en dominadas.  
 En sentadilla utilizar topes.  
 Los ejercicios unilaterales las series son para cada lado (ejemplo 3x=3 veces un lado + 3 veces el otro).

#### FASE III-TAPERING. FUERZA EXPLOSIVA

|                  | Circuitos de core  |   | Empujes                             | Dominante de rodilla   | Tracciones  |
|------------------|--|---|-------------------------------------|--|---|
|                  | <b>Lunes</b><br><b>Viernes</b>   | N <sup>1</sup> x <b>Core Strength</b> : 20"/30" press palflo con goma y De rodillas en fitball / 6x Antiextensión con rueda<br>N <sup>1</sup> x <b>Core Power</b> : 3 x Lanzamiento de balón medicinal antirotación y antiextensión / 3x de rodillas pasar a posición de sentadilla y saltar<br>N <sup>1</sup> x (3x <b>Power Clean</b> ) |                                     | Press banca<br>N <sup>2</sup> x (4 N% 2RM + 3 flexiones con salto) | ½ Sentadilla<br>N <sup>2</sup> x (4 N% 2RM + 3 sentadillas con salto) |
|                  | Semana 10  | Semana 11   | Semana 12                           | Semana 13  | Semana 14   |
|                  | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =3  | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =3   | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =2 | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =2                                | -   |
|                  | N%=80%   | N%=80%  | N%=75%                              | N%=65/70%  | -   |
| <b>Miércoles</b> | - N x <b>Circuito pliométrico</b> : 2 x Posición de salida en peso muerto con mancuernas / Drop jump + salto vertical + dos horizontales / 8 x Prono en banco o cajón posición de superman con mancuernas, dejar caer y cogerrápido / 3x salto desde banco<br>- N x (4x <b>Dominadas pliométricas</b> + 2x <b>Dominadas isométricas</b> bajando lento 5") (si es necesario poner peso)<br>- N x <b>Circuito fuerza velocidad</b> : 3 x Posición de zancada, barra en brazo contrario, hacer press explosivo con barra / 5 x Pull over de pie / 4 x Press militar<br>- N x <b>Circuito explosivo-isométrico</b> : 4 x Hip thrust aguantando 5" arriba en cada repe / 4 x Curl nórdico |   |                                     |  |   |
|                  | Semana 10  | Semana 11   | Semana 12                           | Semana 13  | Semana 14   |
|                  | N=2  | N=3   | N=3                                 | N=2  | N=2   |

**IMPORTANTE**: seguir orden de ejercicios y de circuitos.  
 En semanas 12, 13 y 14 **desaparecen los ejercicios de carga excéntrica e isométrica**.  
**Última semana**: el lunes se hace el entreno del miércoles.  
**Descansos** de Lunes y Viernes: entre circuitos 1 minuto y entre series de los contrastes 2 minutos.  
**Descansos** de miércoles: 15" entre ejercicio y entre 2 y 2,5 min entre series.

## Anexo 2. Programa del entrenamiento de la fuerza en seco del Ciclo III

### FASE I. FUERZA MÁXIMA

|  | Core+Power Clean   | Empujes  | Dominante derodilla                    | Tracciones                                   | Dominante de cadera                                       |
|--|--|--|--|--|---|
| Lunes y Viernes  | Core 45" Trabajo 15" descanso:<br>Crunch abdominal iso/Plancha lateral con pierna arriba/ Superman/Plancha otro lado/ abdominales palo (hacer la final)<br>3x5 Power Clean   | Press banca<br>3x (N <sup>1</sup> rir)                               | ½ Sentadilla<br>3x(N <sup>1</sup> rir) | Remo<br>3x (N <sup>1</sup> rir)              | *elegir una de las opciones de parte inferior de la tabla |
|  | Semana 1   | Semana 2   | Semana 3                               | Semana 4                                     |   |
|  | N <sup>1</sup> =8rir3-4  | N <sup>1</sup> =6rir2  | N <sup>1</sup> =4rir1                  | N <sup>1</sup> =3rir1-0                      |   |
| Miércoles  | - N <sup>2</sup> x Circuito pliométrico/explosivo: Dropjump + 2 saltos horizontales / 6x pullover / 3x Tumbado prono realizar salto vertical con salida / 10" Pies de crolen Fitball<br>3x (N <sup>1</sup> dominadas [pull up])<br>- N <sup>2</sup> x Press de banca isométrico 5" + 3 flexiones con salto<br>- N <sup>2</sup> x Hip thrust 4, aguantar 5" isométrico en cada repetición |  |  |  |   |
|  | Semana 1   | Semana 2   | Semana 3                               | Semana 4                                     |   |
|  | N <sup>2</sup> =2  | N <sup>2</sup> =3  | N <sup>2</sup> =3                      | N <sup>2</sup> =3                            |   |
| <b>IMPORTANTE:</b> seguir orden de ejercicios y de circuitos.                                |  |  |  |  |   |
| <b>Descansos</b> de lunes y viernes: 3 min más o menos. <b>Descansos</b> de miércoles 2 min. |  |  |  |  |   |
| <b>*Dominante de cadera</b>  |  |  |  |  |   |
| Opción A   |  | Opción B   |  | Opción C                                     |   |
| Peso muerto siguiendo la misma carga que el resto de patrones (empujes, tracciones...)       |  | Semana 1: 6rir5-6 Semana 2: 4rir4<br>Semana 3: 3rir3 Semana 4: 3rir2 |  | Con carga muy ligera, a elección del nadador |   |

Nota: Xabier Carneiro tiene algunas variaciones precisas para prevenir dolores de espalda que ya padeció en el Ciclo II. No se constatan en este documento.

### FASE II-TAPERING. FUERZA EXPLOSIVA

|  | Circuitos de core   | Empujes  | Dominante de rodilla  | Tracciones  |                                     |                                     |
|--|---|--|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Lunes y Viernes  | N <sup>1</sup> x Core Strength: 20"/30" press pallof con goma / 5 x Antirotación con barra / 6 x Antiextensión con rueda<br>N <sup>1</sup> x Core Power: 3 x Lanzamiento de balón medicinal antirotación y antiextensión / 3x de rodillas pasar a posición de sentadilla y saltar<br>N <sup>1</sup> x (3x Power Clean)  | Press banca<br>N <sup>2</sup> x (4 N% 2RM + 4 flexiones con salto) | ½ Sentadilla<br>N <sup>2</sup> x (4 N% 2RM + 4 sentadillas con salto) | Remo<br>N <sup>2</sup> x (4 N% 2RM + 4 a 45% 2RM) |                                     |                                     |
|  | Semana 5  | Semana 6   | Semana 7  | Semana 8  | Semana 9                            | Semana 10                           |
|  | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =2   | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =3                                | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =3                                   | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =3               | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =3 | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =2 |
|  | N%=80%  | N%=80%   | N%=80%  | N%=75%  | N%=70%                              | N%=65%                              |
| Miércoles  | - N <sup>1</sup> x Circuito pliométrico explosivo: 2x Posición de salida en peso muerto con mancuernas/Dropjump + salto vertical + dos horizontales (xabi multisaltos)/8x Prono en banco o cajón posición de superman con mancuernas, dejar caer y coger rápido<br>- N <sup>1</sup> x (4x Dominadas pliométricas + 2x Dominadas excéntricas bajando lento 5") (si es necesario, se añade peso)<br>- N <sup>1</sup> x Circuito fuerza velocidad: 3x Posición de zancada, barra en brazo contrario, hacer press explosivo con barra / 5x Pullover de pie / 4x Press militar / 4x Hip thrust aguantando 5" arriba en cada repetición<br>- N <sup>2</sup> x Circuito isométrico: 5" Press banca / d/15"/5" ½ sentadilla / d/15"/5" Remo (Cada semana se aumenta 1") |  |   |   |                                     |                                     |
|  | Semana 5  | Semana 6   | Semana 7  | Semana 8  | Semana 9                            | Semana 10                           |
|  | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =2   | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =3                                | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =3                                   | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =3               | N <sup>1</sup> =3 N <sup>2</sup> =1 | N <sup>1</sup> =2 N <sup>2</sup> =0 |
| <b>SEMANA 11: no hay seco de lunes y viernes, el lunes se hace el seco del miércoles (N<sup>1</sup>=2)</b> |   |  |   |   |                                     |                                     |
| <b>IMPORTANTE:</b> seguir orden de ejercicios y de circuitos.  |   |  |   |   |                                     |                                     |
| A partir de la semana 9, incluida, <b>desaparecen</b> los ejercicios con carga excéntrica e isométrica.    |   |  |   |   |                                     |                                     |
| <b>Última semana:</b> el lunes se hace el entreno del miércoles.   |   |  |   |   |                                     |                                     |
| <b>Descansos de Lunes y Viernes:</b> entre circuitos 1 min y entre series de contraste 3 min.              |   |  |   |   |                                     |                                     |
| <b>Descansos de Miércoles:</b> 15" entre ejercicio y entre 2 y 2,5 min entre series.                       |   |  |   |   |                                     |                                     |

### Anexo 3. Análisis de competición

Análisis general de prueba. CN Panas. 4 x 50 m estilo libre (eliminatorias). Meeting Felgueiras 2025. Piscina de 25m

| Orden | Nadador     | Tiempo (s) |      |       |              | FCic<br>(cic x min) | Parcial<br>ida / vuelta |
|-------|-------------|------------|------|-------|--------------|---------------------|-------------------------|
|       |             | RT         | 15m  | 25m   | Total        |                     |                         |
| 1     | Cristian B. | 0,61       | 5,96 | 11,18 | <b>23,09</b> | 69                  | 0-25                    |
|       |             |            |      | 11,91 |              | 68                  | 25-50                   |
| 2     | Xabier C.   | 0,17       | 5,42 | 10,69 | <b>22,81</b> | 68                  | 0-25                    |
|       |             |            |      | 12,12 |              | 65                  | 25-50                   |
| 3     | J. Carreira | 0,16       | 5,47 | 10,44 | <b>22,51</b> | 64                  | 0-25                    |
|       |             |            |      | 12,07 |              | 60                  | 25-50                   |
| 4     | Antón A.    | 0,31       | 5,22 | 10,18 | <b>21,87</b> | 66                  | 0-25                    |
|       |             |            |      | 11,69 |              | 62                  | 25-50                   |

Tiempo total 200 m **01:30,28**

Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de [www.annp.pt](http://www.annp.pt). Análisis realizado con vídeo doble en Kinovea® v.0.9.5.

Análisis general de prueba. CN Panas. 4 x 50 m estilos (final). Meeting Felgueiras 2025. Piscina de 25m

| Orden        | Nadador     | Tiempo (s) |      |       |              | FCic<br>(cic x min) | Parcial<br>ida / vuelta |
|--------------|-------------|------------|------|-------|--------------|---------------------|-------------------------|
|              |             | RT         | 15m  | 25m   | Total        |                     |                         |
| 1 (espalda)  | Xabier C.   | 0,60       | 6,59 | 12,74 | <b>25,94</b> | 62                  | 0-25                    |
|              |             |            | 7,44 | 13,20 |              | 58                  | 25-50                   |
| 2 (brazo)    | Antón A.    | 0,07       | 5,88 | 11,97 | <b>27,57</b> | 67                  | 0-25                    |
|              |             |            |      | 15,60 |              | 65                  | 25-50                   |
| 3 (mariposa) | Marcos G.   | 0,17       | 5,81 | 11,18 | <b>24,99</b> | 58                  | 0-25                    |
|              |             |            |      | 13,81 |              | 56                  | 25-50                   |
| 4 (libre)    | Cristian B. | 0,11       | 5,39 | 10,67 | <b>22,59</b> | 68                  | 0-25                    |
|              |             |            |      | 11,92 |              | 65                  | 25-50                   |

Tiempo total 200 m **01:41,09**

Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de [www.annp.pt](http://www.annp.pt). Análisis realizado con vídeo doble en Kinovea® v.0.9.5.

Análisis temporal de la prueba. CN Panas. 50 m estilo libre (eliminatorias). Cto. Gallego Junior-Absoluto (2025). Piscina de 50m

| Pablo Bravo |       |           |        |        |      |         | Xabier Carneiro |       |           |        |        |      |         |
|-------------|-------|-----------|--------|--------|------|---------|-----------------|-------|-----------|--------|--------|------|---------|
| dist1       | dist2 | dist-parc | T_acum | T_parc | Vel  | Rat_vel | dist1           | dist2 | dist-parc | T_acum | T_parc | Vel  | Rat_vel |
| 0           | 15    | 15        | 6,75   | 6,75   | 2,22 | -       | 0               | 15    | 15        | 6,15   | 6,15   | 2,44 | -       |
| 15          | 25    | 10        | 12,27  | 5,52   | 1,81 | 0,82    | 15              | 25    | 10        | 11,53  | 5,38   | 1,86 | 0,76    |
| 25          | 35    | 10        | 17,82  | 5,55   | 1,80 | 0,99    | 25              | 35    | 10        | 16,93  | 5,40   | 1,85 | 1,00    |
| 35          | 45    | 10        | 23,50  | 5,68   | 1,76 | 0,98    | 35              | 45    | 10        | 22,35  | 5,42   | 1,85 | 1,00    |

| Cristian Bravo |       |           |        |        |      |         | Jorge Carreira |       |           |        |        |      |         |
|----------------|-------|-----------|--------|--------|------|---------|----------------|-------|-----------|--------|--------|------|---------|
| dist1          | dist2 | dist-parc | T_acum | T_parc | Vel  | Rat_vel | dist1          | dist2 | dist-parc | T_acum | T_parc | Vel  | Rat_vel |
| 0              | 15    | 15        | 6,25   | 6,25   | 2,40 | -       | 0              | 15    | 15        | 6,36   | 6,36   | 2,36 | -       |
| 15             | 25    | 10        | 11,28  | 5,03   | 1,99 | 0,83    | 15             | 25    | 10        | 11,40  | 5,04   | 1,98 | 0,84    |
| 25             | 35    | 10        | 16,54  | 5,26   | 1,90 | 0,96    | 25             | 35    | 10        | 16,66  | 5,26   | 1,90 | 0,96    |
| 35             | 45    | 10        | 21,80  | 5,26   | 1,90 | 1,00    | 35             | 45    | 10        | 22,14  | 5,48   | 1,82 | 0,96    |

| Serie | Calle | Nadador  | Tiempo (s) |      |       |              | FCic<br>(cic x min) | Parcial |
|-------|-------|----------|------------|------|-------|--------------|---------------------|---------|
|       |       |          | RT         | 15m  | 25m   | Total        |                     |         |
| 5     | 3     | Pablo    | 0,64       | 6,75 | 12,27 | <b>26,43</b> | 60                  | 0-25    |
|       |       |          |            |      | 14,16 |              | 54                  | 25-50   |
| 7     | 2     | Xabier   | 0,61       | 6,15 | 11,53 | <b>25,08</b> | 64                  | 0-25    |
|       |       |          |            |      | 13,55 |              | 62                  | 25-50   |
| 8     | 3     | Cristian | 0,59       | 6,25 | 11,28 | <b>24,45</b> | 68                  | 0-25    |
|       |       |          |            |      | 13,17 |              | 65                  | 25-50   |
| 9     | 4     | Carreira | 0,59       | 6,36 | 11,40 | <b>24,91</b> | 62                  | 0-25    |
|       |       |          |            |      | 13,51 |              | 60                  | 25-50   |

FCic: frecuencia de ciclo; dist: distancia; parc: parcial; T: tiempo; acum: acumulado; vel: velocidad; rat\_vel: ratio de cambio de velocidad (cociente de la velocidad media de un parcial dividido entre la velocidad media del parcial anterior).

Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de [www.fegan.org](http://www.fegan.org). Análisis realizado con vídeo doble en Kinovea® v.0.9.5.

## Análisis temporal de prueba. CN Panas. 4 x 50 m estilo libre. Cto. Gallego Junior-Absoluto (2025). Piscina de 50m

| Cristian Bravo  |            |              |            |              |           |           |         |
|-----------------|------------|--------------|------------|--------------|-----------|-----------|---------|
| dist1           | dist2      | Dist_Parcial | T_acum_rel | T_Acum_posta | T_parcial | Vel_media | Rat_vel |
|                 | Block Time | 0            | 0,61       | <b>0,61</b>  | -         | -         | -       |
| 0               | 15         | 15           | 6,23       | <b>6,23</b>  | 6,23      | 2,41      | -       |
| 15              | 25         | 10           | 11,36      | <b>11,36</b> | 5,13      | 1,95      | 0,81    |
| 25              | 35         | 10           | 16,53      | <b>16,53</b> | 5,17      | 1,93      | 0,99    |
| 35              | 45         | 10           | 21,86      | <b>21,86</b> | 5,33      | 1,88      | 0,97    |
| 45              | 50         | 5            | 24,09      | <b>24,09</b> | 2,23      | 2,24      | 1,20    |
| Xabier Carneiro |            |              |            |              |           |           |         |
| dist1           | dist2      | Dist_Parcial | T_acum_rel | T_Acum_posta | T_parcial | Vel_media | Rat_vel |
|                 | Block Time | 0            | 24,40      | <b>0,31</b>  | -         | -         | -       |
| 0               | 15         | 15           | 29,67      | <b>5,58</b>  | 5,58      | 2,69      | -       |
| 15              | 25         | 10           | 34,65      | <b>10,56</b> | 4,98      | 2,01      | 0,75    |
| 25              | 35         | 10           | 39,91      | <b>15,82</b> | 5,26      | 1,90      | 0,95    |
| 35              | 45         | 10           | 45,38      | <b>21,29</b> | 5,47      | 1,83      | 0,96    |
| 45              | 50         | 5            | 47,67      | <b>23,58</b> | 2,29      | 2,18      | 1,19    |
| Jorge Carreira  |            |              |            |              |           |           |         |
| dist1           | dist2      | Dist_Parcial | T_acum_rel | T_Acum_posta | T_parcial | Vel_media | Rat_vel |
|                 | Block Time | 0            | 48,05      | <b>0,38</b>  | -         | -         | -       |
| 0               | 15         | 15           | 53,65      | <b>5,98</b>  | 5,98      | 2,51      | -       |
| 15              | 25         | 10           | 58,56      | <b>10,89</b> | 4,91      | 2,04      | 0,81    |
| 25              | 35         | 10           | 63,85      | <b>16,18</b> | 5,29      | 1,89      | 0,93    |
| 35              | 45         | 10           | 69,18      | <b>21,51</b> | 5,33      | 1,88      | 0,99    |
| 45              | 50         | 5            | 71,36      | <b>23,69</b> | 2,18      | 2,29      | 1,22    |
| Antón Ares      |            |              |            |              |           |           |         |
| dist1           | dist2      | Dist_Parcial | T_acum_rel | T_Acum_posta | T_parcial | Vel_media | Rat_vel |
|                 | Block Time | 0            | 71,56      | <b>0,20</b>  | -         | -         | -       |
| 0               | 15         | 15           | 76,47      | <b>5,11</b>  | 5,11      | 2,94      | -       |
| 15              | 25         | 10           | 81,18      | <b>9,82</b>  | 4,71      | 2,12      | 0,72    |
| 25              | 35         | 10           | 86,21      | <b>14,85</b> | 5,03      | 1,99      | 0,94    |
| 35              | 45         | 10           | 91,53      | <b>20,17</b> | 5,32      | 1,88      | 0,95    |
| 45              | 50         | 5            | 93,88      | <b>22,52</b> | 2,35      | 2,13      | 1,13    |

Distancia en metros (m); Tiempo en segundos (s); Velocidad en metros por segundo (m/s)

El ratio de cambio de velocidad (Rat\_vel) es el cociente de la velocidad media de un parcial dividido entre la velocidad media del parcial anterior.

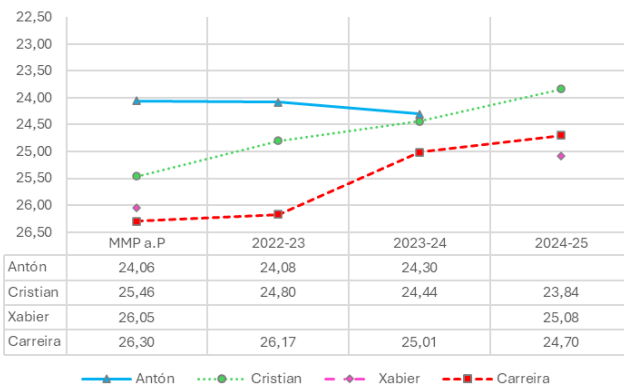
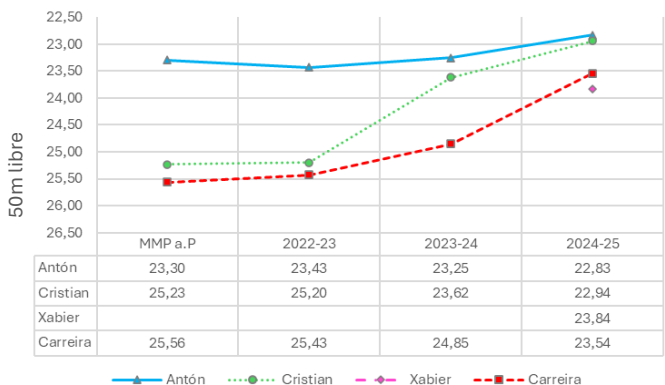
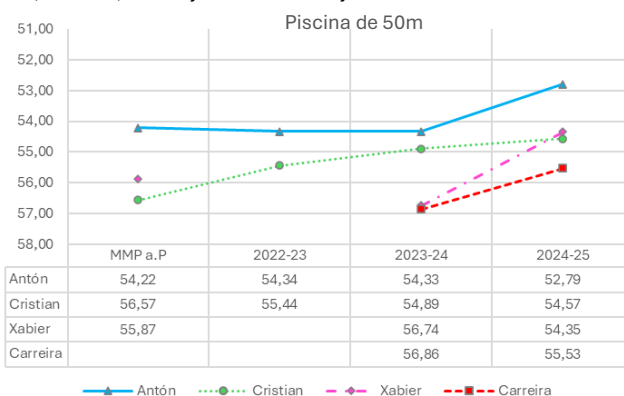
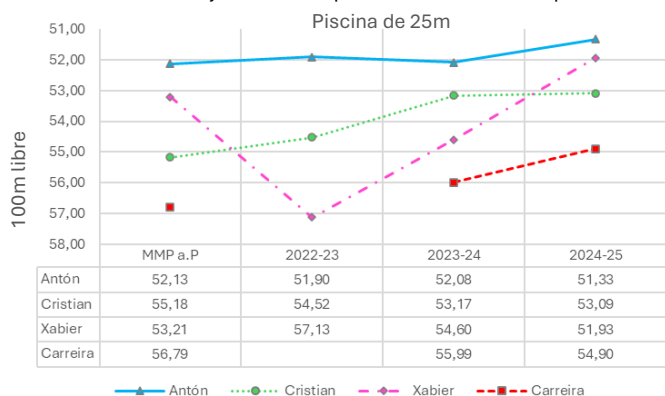
Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de [www.fegan.org](http://www.fegan.org). Análisis realizado con vídeo doble en Kinovea® v.0.9.5.

## Análisis general de prueba. CN Panas. 4 x 50 m estilo libre. Cto. Gallego Junior-Absoluto (2025). Piscina de 50m

| Orden | Nadador  | Tiempo (s) |      |                    |                 | Total        | FCic<br>(cic x min) | Parcial |
|-------|----------|------------|------|--------------------|-----------------|--------------|---------------------|---------|
|       |          | RT         | 15m  | 25m                |                 |              |                     |         |
| 1     | Cristian | 0,61       | 6,23 | 11,36              |                 | <b>24,09</b> | 69                  | 0-25    |
|       |          |            |      | 12,73              |                 |              | 63                  | 25-50   |
| 2     | Xabier   | 0,31       | 5,58 | 10,56              |                 | <b>23,58</b> | 65                  | 0-25    |
|       |          |            |      | 13,02              |                 |              | 64                  | 25-50   |
| 3     | Carreira | 0,38       | 5,98 | 10,89              |                 | <b>23,69</b> | 64                  | 0-25    |
|       |          |            |      | 12,8               |                 |              | 63                  | 25-50   |
| 4     | Antón    | 0,20       | 5,11 | 9,82               |                 | <b>22,52</b> | 69                  | 0-25    |
|       |          |            |      | 12,7               |                 |              | 63                  | 25-50   |
|       |          |            |      | Tiempo total 200 m | <b>01:33,88</b> |              |                     |         |

Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de [www.fegan.org](http://www.fegan.org). Análisis realizado con vídeo doble en Kinovea® v.0.9.5.

Evolución de las mejores marcas personales de cada temporada de Antón, Cristian, Xabier y Carreira antes y durante el CN Panas.



Nota: tiempo en segundos (s). MMP: mejor marca personal. a.P: antes de fichar por el CN Panas.  
 Los datos en blanco se dan porque el nadador no compitió en dicha prueba en esa temporada o antes de su fichaje por el CN Panas.  
 Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de [www.rfen.es](http://www.rfen.es).

### Anexo 4. Dinámica del volumen de la carga durante la temporada

