



Nivel PRINCIPIANTE

Entrenamiento de Técnica para Principiantes

📅 Fecha: 20/06/2026 · 📊 Volumen: 1,000 m · ⌚ Tiempo General: 60 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Calentamiento Crol

100 m | 5 min

Nadar 4 series de 25 metros de crol con 30 segundos de descanso entre cada serie.

Calentamiento Espalda

100 m | 5 min

Nadar 4 series de 25 metros de espalda con 30 segundos de descanso entre cada serie.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 40 minutos

Técnica de Crol con Pull Buoy

200 m | 10 min

Nadar 4 series de 50 metros de crol usando un pull buoy, concentrándose en la técnica de los brazos.

Materiales: Pull Buoy

Técnica de Espalda con Palas

200 m | 10 min

Nadar 4 series de 50 metros de espalda usando palas, enfocándose en la posición del cuerpo.

Materiales: Palas

Series Cortas de Crol

150 m | 10 min

Nadar 6 series de 25 metros de crol, descansando 20 segundos entre cada serie.

Series Cortas de Espalda

150 m | 10 min

Nadar 6 series de 25 metros de espalda, descansando 20 segundos entre cada serie.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado Suave

100 m | 5 min

Nadar 4 series de 25 metros de crol suave para relajar el cuerpo.

Estiramientos en Agua

0 m | 5 min

Realizar estiramientos suaves mientras se flota en el agua, 5 minutos.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

El objetivo de la sesión es mejorar la técnica de nado en crol y espalda, enfocándose en la fluidez y el control de la respiración.

