



Nivel PRINCIPIANTE

Entrenamiento Mixto para Principiantes

📅 Fecha: 20/06/2026 · 📏 Volumen: 1,300 m · ⌚ Tiempo General: 54 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Calentamiento suave en crol

200 m | 5 min

Nadar crol a ritmo suave, prestando atención a la respiración bilateral.

Ejercicios de piernas con tabla

100 m | 5 min

Realizar patadas con la tabla, alternando entre patada de crol y patada de espalda.

Materiales: Tabla

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 34 minutos

Series de crol con palas

200 m | 10 min

Nadar 4 series de 50 metros de crol con palas, concentrándose en la técnica y el uso de las piernas.

Materiales: Palas

Ejercicios de respiración bilateral

100 m | 8 min

Nadar 4 x 25 metros de crol, enfocándose en respirar de lado alternativo, con 15 segundos de descanso entre cada serie.

Patadas con aletas

200 m | 8 min

Nadar 4 x 50 metros de patada con aletas, alternando entre crol y espalda.

Materiales: Aletas

Nado de espalda

200 m | 4 min

Nadar 200 metros de espalda a ritmo constante, prestando atención a la técnica de las piernas.

Nado libre

200 m | 4 min

Nadar 200 metros a elección, concentrándose en aplicar lo aprendido en la sesión.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado suave en crol

100 m | 5 min

Nadar 100 metros de crol a ritmo suave para relajar el cuerpo.

Estiramientos en el agua

0 m | 5 min

Realizar estiramientos suaves en el agua durante 5 minutos.

Notas e Indicaciones del Monitor

Enfocarse en la técnica de nado y mejorar la resistencia. Se trabajará la respiración bilateral y se prestará atención a la batida de piernas.