



Nivel INTERMEDIO

Entrenamiento Mixto Intermedio

📅 Fecha: 20/06/2026 · 📊 Volumen: 1,700 m · ⌚ Tiempo General: 58 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 13 minutos

Calentamiento General

200 m | 5 min

Nadar 200 metros estilo crol suave, concentrándose en la técnica.

Ejercicio de Técnica

200 m | 8 min

Nadar 4x50 metros (25 m crol + 25 m espalda) con 15 segundos de descanso entre series.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 35 minutos

Series de Resistencia

500 m | 15 min

5x100 metros estilo crol, a ritmo moderado, con 20 segundos de descanso entre series.

Ejercicio con Palas

200 m | 10 min

4x50 metros crol con palas, enfocándose en la fuerza y la técnica, con 30 segundos de descanso entre series.

Materiales: Palas

Series de Velocidad

100 m | 5 min

4x25 metros a máxima velocidad, con 1 minuto de descanso entre series.

Nado con Pull Buoy

200 m | 5 min

200 metros crol con pull buoy, trabajando la posición del cuerpo y la técnica de brazada.

Materiales: Pull Buoy

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Vuelta a la Calma

200 m | 5 min

Nadar 200 metros estilo espalda suave, relajándose y recuperando.

Estiramientos en Agua

100 m | 5 min

Nadar 100 metros a ritmo muy suave, realizando estiramientos con los brazos.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

El objetivo de la sesión es mejorar la técnica y la resistencia de los nadadores a través de series controladas.

