



Nivel PRINCIPIANTE

Entrenamiento de Técnica para Principiantes

📅 Fecha: 22/06/2026 · 📏 Volumen: 850 m · ⌚ Tiempo General: 50 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Calentamiento General

100 m | 5 min

Nadar 4 x 25 metros crol, con descansos de 30 segundos entre cada serie.

Ejercicio de Espalda

50 m | 5 min

Nadar 2 x 25 metros espalda, concentrándose en la posición del cuerpo y la respiración, con descansos de 30 segundos.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 30 minutos

Técnica de Crol con Pull Buoy

200 m | 10 min

Nadar 4 x 50 metros crol utilizando pull buoy, enfocándose en la técnica de los brazos y la respiración, con descansos de 1 minuto entre series.

Materiales: Pull Buoy

Batida de Piernas con Tabla

100 m | 5 min

Realizar 4 x 25 metros de batida de piernas con tabla, centrarse en la técnica de las piernas, con 30 segundos de descanso entre series.

Materiales: Tabla

Crol con Aletas

200 m | 10 min

Nadar 4 x 50 metros crol con aletas, trabajando la velocidad y la técnica, con 1 minuto de descanso entre series.

Materiales: Aletas

Espalda con Palas

100 m | 5 min

Nadar 4 x 25 metros espalda utilizando palas, enfocándose en la técnica y el agarre del agua, con 1 minuto de descanso entre series.

Materiales: Palas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado Suave

100 m | 5 min

Nadar 4 x 25 metros suave, alternando estilos (crol y espalda), con descansos de 30 segundos.

Estiramientos en Agua

0 m | 5 min

Realizar estiramientos suaves en el agua durante 5 minutos, enfocándose en brazos y piernas.

📋 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.