



Nivel INTERMEDIO

Entrenamiento de Resistencia Intermedio

📅 Fecha: 22/06/2026 · 📏 Volumen: 1,800 m · ⌚ Tiempo General: 55 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Calentamiento general

200 m | 10 min

Nadar 4x50 metros crol a ritmo suave, con 20 segundos de descanso entre cada serie.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 40 minutos

Series de resistencia

800 m | 20 min

Realizar 4x200 metros crol, manteniendo un ritmo constante, con 30 segundos de descanso entre cada serie.

Series técnicas

400 m | 15 min

Nadar 4x100 metros (25 metros crol, 25 metros espalda, 25 metros braza, 25 metros mariposa) con 15 segundos de descanso entre cada serie.

Series con palas

200 m | 5 min

Realizar 4x50 metros crol con palas, enfocado en la técnica de agarre, con 20 segundos de descanso entre cada serie.

Materiales:

Palas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 5 minutos

Vuelta a la calma

200 m | 5 min

Nadar 4x50 metros a ritmo muy suave, alternando estilos, con 30 segundos de descanso entre cada serie.

📌 Notas e Indicaciones del Monitor

El objetivo de la sesión es desarrollar la resistencia y mejorar la técnica en diferentes estilos.