



1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Calentamiento General400 m | 10 min

Nado libre suave alternando estilos: 200 metros de crol, 100 metros de espalda y 100 metros de braza.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 50 minutos

Series de Velocidad 50m300 m | 12 min

6 series de 50 metros crol a máxima velocidad, con 1 minuto de descanso entre cada serie.

Series de Velocidad 25m200 m | 8 min

8 series de 25 metros mariposa a máxima velocidad, con 30 segundos de descanso entre cada serie.

Trabajo de Técnica con Palas400 m | 15 min

4 series de 100 metros crol con palas, enfocándose en la técnica y la fuerza, descansando 1 minuto entre series.

Materiales: Palas

Relevos de Velocidad400 m | 10 min

4 relevos de 100 metros crol a máxima velocidad, cada nadador hace 100 metros, descansando 1 minuto entre relevos.

Sprint Final100 m | 5 min

2 sprints de 50 metros crol a máxima velocidad, con 2 minutos de descanso entre sprints.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado de Enfriamiento200 m | 10 min

200 metros de nado suave alternando crol y espalda.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Este entrenamiento se enfoca en mejorar la velocidad de los nadadores a través de series cortas y rápidas, optimizando su rendimiento en competición.