



1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 15 minutos

Calentamiento General200 m | 5 min

200 metros de nado libre (crol) suave para activar el cuerpo.

Técnica de Patada200 m | 8 min

4x50 metros de patada con tabla, alternando crol y espalda.

Materiales: Tabla

Ejercicios Técnicos100 m | 2 min

4x25 metros de crol con pull buoy, enfocándose en la técnica de brazos.

Materiales: Pull Buoy

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 40 minutos

Series de Velocidad400 m | 20 min

8x50 metros crol a máxima velocidad, 1 minuto de descanso entre series.

Velocidad con Aletas600 m | 20 min

6x100 metros crol con aletas, buscando mantener un ritmo rápido y controlado.

Materiales: Aletas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado Suave200 m | 5 min

200 metros de nado suave (crol o espalda) para recuperar.

Estiramientos en Agua100 m | 5 min

100 metros de nado suave intercalando estiramientos de brazos y piernas.

📌 Notas e Indicaciones del Monitor

El objetivo de esta sesión es mejorar la velocidad a través de series cortas y rápidas, optimizando el rendimiento en competición.