



Nivel PRINCIPIANTE

Entrenamiento de Técnica para Principiantes

📅 Fecha: 08/07/2026 · 📏 Volumen: 700 m · ⌚ Tiempo General: 55 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

Nado suave de crol

100 m | 5 min

Realizar 4 largos de crol a un ritmo suave, enfocándose en la técnica y la respiración.

Ejercicio de respiración lateral

50 m | 5 min

Nadar 2 largos de crol, respirando cada 3 brazadas.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 35 minutos

Crol con palas

100 m | 10 min

Nadar 4 largos de crol con palas para trabajar la técnica de brazada.

Materiales: Palas

Espalda con pull buoy

100 m | 10 min

Nadar 4 largos de espalda con pull buoy, concentrándose en la posición del cuerpo.

Materiales: Pull Buoy

Ejercicio de batida de piernas

100 m | 10 min

Realizar 4 largos de crol usando aletas, enfocándose en la batida de piernas.

Materiales: Aletas

Nado combinado

100 m | 5 min

Nadar 2 largos alternando crol y espalda, prestando atención a la técnica.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 10 minutos

Nado suave de espalda

100 m | 5 min

Realizar 4 largos de espalda a un ritmo suave para relajar los músculos.

Ejercicio de estiramientos en el agua

50 m | 5 min

Realizar 2 largos nadando suavemente mientras se hacen estiramientos de 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.

Piscina Municipal de Nules · Módulo de Entrenamientos Libres