

SESIONES GRATUITAS AGUAS ABIERTAS



BEWATERTRAINING

NIVEL AVANZADO

SESIONES GRATUITAS AGUAS ABIERTAS NIVEL AVANZADO

NIVEL AVANZADO

Dirigido a personas que tienen experiencia en aguas abiertas y total dominio medio acuático, pero quieren mejorar su rendimiento deportivo en natación o triatlón y son capaces de recorrer una distancia mayor a 1500 metros en aguas abiertas a ritmo medio de 1 minuto 30 segundos.

OBJETIVOS

1. Mejorar los ritmos de nado en competición
2. Entrenar las diferentes salidas para posicionarte en cabeza de carrera desde los primeros metros
3. Tener control absoluto de la táctica de carrera
4. Dominar las variaciones necesarias de la técnica de crol en piscina para aguas abiertas
5. Afrontar sin problemas carreras de cualquier distancia en aguas abiertas.
6. Ser capaz de modificar los ritmos de nado en función de la dinámica de carrera
7. Disfrutar con el entrenamiento y la competición

* Se recomienda realizar las sesiones de aguas abiertas siempre con una boya y gorro visible, no alejarse más de 200 metros de la orilla tener elementos de ayuda cercanos (boyas, corcheras, barcas...), nadar en una zona vigilada por un socorrista y/o acompañado por un nadador experimentado.

SESIÓN 1

AE1 - TOTAL 3400m

WARM UP: 800m (40-50%)

800m nado continuo suave.

MAINSET: 1800m (65-75%)

3X600m / 30" (75m respirando por el lado derecho + 25m por el izquierdo)

COOL DOWN: 800m (60-70%)

800m regresivo (cada 100m más suave)

*Intentar nadar en una zona delimitada. Usar reloj GPS para medir distancias y tiempo.

SESIÓN 2

AE1/AE2 - TOTAL 3400m

WARM UP: 800m (40-50%)

800m nado continuo suave.

MAINSET: 1800m (70-80%)

6X300m / 1' (orilla / boya / orilla)

COOL DOWN: 800m (50-60%)

800m nado suave en paralelo a la orilla (100 + 100)

*Intentar nadar en una zona delimitada. Usar reloj GPS para medir distancias y tiempo. Localizar un punto de giro a 150m. de la orilla para hacer las series de 300m.

WARM UP: 800m (40-50%)

800m nado continuo (buscando puntos de referencia en la orilla)

MAINSET: 2600m (65-80%)

2000m cambiando de ritmo cada 500 metros.

COOL DOWN: 800m (50-60%)

800m nado suave.

*Intentar nadar en una zona delimitada. Usar reloj GPS para medir distancias y tiempo.

¡ENHORABUENA
HAS FINALIZADO
LAS SESIONES!

Te queremos agradecer
tu confianza con **1 regalo**

Sesión de coaching
10-15 min (zoom)

¡GRACIAS! 🙄

BE**WATER**TRAINING