

SESIONES GRATUITAS AGUAS ABIERTAS



BEWATERTRAINING

NIVEL INICIACIÓN

SESIONES GRATUITAS AGUAS ABIERTAS NIVEL INICIACIÓN

NIVEL INICIACIÓN

Dirigido a personas que tienen muy poca experiencia en aguas abiertas pero que son capaces de recorrer una distancia mayor a 1000 metros en piscina sin pararse independientemente del ritmo.

OBJETIVOS

1. Ganar confianza cuando nadas en aguas abiertas.
2. Tener consciencia de la respiración y la flotación.
3. Orientarse en aguas abiertas.
4. Obtener las variaciones necesarias de la técnica de crol en piscina para aguas abiertas.
5. Identificar las diferencias de nadar con o sin neopreno.
6. Realizar una distancia mínima de 800 metros sin parar, con un ritmo constante y sostenido.
7. Disfrutar con el entrenamiento.

* 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 1400m

WARM UP: 200m (40-50%)

300m nado continuo suave

MAINSET: 800m (65-75%)

2X400m / 30" (75m respirando por el lado derecho +
25m por el izquierdo)

COOL DOWN: 400m (60-70%)

400m regresivo (cada 100m más suave)

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

SESIÓN 2

AE1/AE2 - TOTAL 1500m

WARM UP: 400m (40-50%)

400m nado continuo suave

MAINSET: 900m (70-80%)

3X300m / 1' (orilla / boya / orilla)

COOL DOWN: 200m (50-60%)

200m 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: 300m (40-50%)

300m nado continuo (buscando puntos de referencia en la orilla)

MAINSET: 1200m (65-80%)

1200m cambiando de ritmo cada 400 metros

COOL DOWN: 200m (50-60%)

200m 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