

**SESIONES GRATUITAS
NADADORES DE
COMPETICIÓN MÁSTER
Y/O ABSOLUTOS**



BEWATERTRAINING

**VELOCISTAS
(50M./100M./200M.)**

SESIONES GRATUITAS NADADORES DE COMPETICIÓN MÁSTER Y/O ABSOLUTOS: VELOCISTAS (50M./100M./200M.)

NIVEL AVANZADO

Dirigido a nadadores de competición Máster y/o absolutos.

OBJETIVOS

1. Entrenar de una forma planificada
2. Mejorar las marcas personales
3. Conseguir tus objetivos deportivos: medallas, marcas, récords, mínimas
4. Obtener tu estado forma óptimo en las competiciones importantes
5. Disfrutar con el entrenamiento y la competición

SESIÓN 1

AE1/AE2 - TOTAL 3900m

WARM UP: 1500m (50-60%)

1500m (500m nado variado + 500m pull, palas, tubo + 500m pies aletas)

MAINSET: 2000m (70-75%)

10X200m (1 crol + 1 (150m espalda + 50m mariposa) + 1 estilos) / 20"

COOL DOWN: 400m (40-50%)

400m suave (200m con pull haciendo remadas)

SESIÓN 2

AE1/AE2 - TOTAL 3800m

WARM UP: 1500m (50-65%)

600m (75m crol normal + 25m crol respirando cada 3)

12X50m / 15" pull + palas (1 crol y 1 espalda)

4X50m C. 1' (25m fuerte + 25m suave) con palas (2 crol y 2 espalda)

100m nado suave

MAINSET: 1900m (60-70%)

8X100m C. 1'30" aletas y tubo

4X50m C. 1' (25m fuerte + 25m suave)

6X150m / 20" estilos sin crol

COOL DOWN: 400m (40-50%)

400m nado suave

SESIÓN 3

AE2 - TOTAL 3200m

WARM UP: 400m (50-60%)

400m escalera de estilos (25m crol + 50m espalda + 75m braza + 100m espalda + 75m braza + 50m crol + 25m mariposa)

MAINSET: 2400m (75-80%)

3X800m / 45" - 1ª con palas y tubo, 2ª (75m crol + 25m mariposa + 75m espalda + 25m mariposa) y 3ª nado con aletas.

COOL DOWN: 400m (40-50%)

400m ejercicios de dominio y nado suave.

SESIÓN 4

AE1/AE2 - TOTAL 3600m

WARM UP: 600m (50-60%)

600m (75m Crol + 25m Mariposa + 75 Crol+ 25 Espalda + 75 Crol + 25 Braza)

MAINSET: 2600m

4X150m C. 2'30" (pull + palas + tubo) - (55-65%)

4X150m C. 3' pies con aletas - (55-65%)

8X50m C.1' (1ª progresivos + 2ª suave) - (75-85%)

10X100m C. 1'40" crol (5 sin palas + 5 con palas C. 1'35") - (70-80%)

COOL DOWN: 400m (40-50%)

400m (200m remadas + 200m Nado suave)

SESIÓN 5

AE1 - TOTAL 3000m

WARM UP: 1000m (40-50%)

1000m Nado continuo cambiando de estilos, haciendo ejercicios de técnica y dominio.

MAINSET: 1000m (65-75%)

1000m hacer 5 progresivos de 50m (de suave a fuerte), incrementando frecuencia de nado (2 crol, 2 mariposa y 1 espalda)

COOL DOWN: 1000m (50-60%)

1000m nado reflexivo, observando rotación de hombros, equilibrio del cuerpo, respiración y deslizamiento...

¡ENHORABUENA
HAS FINALIZADO
LAS SESIONES!

Te queremos agradecer
tu confianza con **2 regalos**

**Sesión de coaching
10-15 min (zoom)**

**Plan de entrenamiento
online por 30€**

¡GRACIAS! 😊

BEWATERTRAINING