

SESIONES GRATUITAS TRIATLÓN



BE**WATER**TRAINING

NIVEL INICIACIÓN

SESIONES GRATUITAS

TRIATLÓN INICIACIÓN

NIVEL INICIACIÓN

Dirigido a personas que ya saben nadar, pero están en un proceso de mejora de la técnica o sus ritmos de nado están por encima de 2' de ritmo medio en una distancia superior a 500 metros.

OBJETIVOS

1. Mejorar la técnica.
2. Aumentar los niveles de resistencia y velocidad.
3. Controlar el ritmo de nado.
4. Controlar el ritmo respiratorio.
5. Adquirir mayor repertorio de habilidades acuáticas o dominio del medio.
6. Conseguir nadar a ritmos cercanos a los 2' por cada 100 metros.
7. Entrenar 3 sesiones por semana, de 45' a 1 hora por sesión.
8. Disfrutar con el entrenamiento.

SESIÓN 1 AE1/AE2/TÉCNICA - TOTAL 1500m

WARM UP: 500m (30-50%)

3X100m / 1' de descanso entre series

4x25m pies con tabla C. 1'

4x25m brazos con pull buoy C. 1'

MAINSET: 900m (70-80%)

4X50m progresivas 1-4 C. 1'30"

50m nado suave a espalda

6X50m nado con aletas cada 1'15"

50m nado suave a espalda

4X25m respirando 2/3/4/5 con aletas cada 1'

50m nado suave

4X25m progresivas de lento a rápido en cada serie cada 1'

COOL DOWN: 100m (70%)

100m nado suave.

SESIÓN 2 AE1/AE2/TÉCNICA - TOTAL 3000m

WARM UP: 700m (30-50%)

4X100m / 1' (75m normal + 25m respirando cada 3)

4X25m pies con tabla C. 1' + 15" de pies en vertical

8X25m brazos con pull buoy C. 45" / impares - normal –
impares “ejercicio de puños cerrados”.

[VER EJERCICIO](#)



MAINSET: 800m (60%)

8X50m / 15" de descanso. Impares normal / pares “ejercicio
remadas subacuáticas”.

[VER EJERCICIO](#)



8X50m / 15" de descanso. Impares normal / pares “ejercicio
superman”.

[VER EJERCICIO](#)



COOL DOWN: 200m (50%)

200m nado muy suave buscando apoyos.

SESIÓN 3

AE2/TÉCNICA - TOTAL 2000m

WARM UP: 700m (50-80%)

8X50m / 30" con aletas (impares 25m normal + 25m respirando cada 3) / pares (25m respirando lado derecho + 25m respirando lado izquierdo)

8X25m / 30" de descanso con aletas y tubo (1 nado + 1 pies sin tabla) fuerte

100m nado suave

MAINSET: 1100m (60-80%)

10X50m C. 1'30" todas a ritmo medio (Intentar realizar el mismo tiempo en todas las series)

8X25m / 30" impares respirando lo menos posible / pares progresivas de lento a rápido

8X50m / 20" impares normal / pares técnica básica

COOL DOWN: 200m (50%)

200m nado con pull buoy suave.

¡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