

SESIONES GRATUITAS TRIATLÓN



BE**WATER**TRAINING

NIVEL INTERMEDIO

SESIONES GRATUITAS

TRIATLÓN INTERMEDIO

NIVEL INTERMEDIO

Dirigido a personas que siguen en un proceso de mejora de la técnica, pero quieren mejorar sus ritmos de nado por debajo de 1'50 por cada 100 metros, y acercarse progresivamente a un ritmo de nado cercano a 1'30 por cada 100 metros, en una distancia aproximada de 1500 metros.

OBJETIVOS

1. Mejorar la técnica y el dominio del medio acuático
2. Aumentar los niveles de trabajo aeróbico 1, 2 y 3, además de la velocidad máxima.
3. Trabajar el ritmo medio de nado.
4. Entrenar la potencia aeróbica y el umbral anaeróbico
5. Conseguir mejorar tus ritmos medios 10".
6. Entrenar la fuerza específica en el agua.
7. Realizar 4 sesiones por semana, de 1 hora a 1 hora 15 minutos por sesión
8. Disfrutar con el entrenamiento.

SESIÓN 1 AE1/AE2/TÉCNICA - TOTAL 3000m

WARM UP: 1100m (45-55%)

400m nado libre

4X100m / 10" de descanso con pull y palas

10X25m (25m con un brazo y 25m con el otro, mantén el brazo que no se mueve parado delante sujetando un pull) descansando 15"

50m espalda.

MAINSET: 1700m (60-65%)

6X200m crol desc. 30"

500m (50m respirando cada 3 y 50m haciendo punto muerto)

COOL DOWN: 200m (45%)

200m nado libre

SESIÓN 2 AE1/AE2/TÉCNICA - TOTAL 3000m

WARM UP: 1000m (45%)

1000m nado reflexivo, pensando en la coordinación y el deslizamiento...

MAINSET: 1800m (65-70%)

20X50m desc. 30"

- IMPARES: 25m con un brazo y 25m con el otro. (Ejercicio Superman)

[VER EJERCICIO](#)



- PARES: punto muerto (en todo momento pensamos en la coordinación y en la rotación de hombros = rolido)

800m crol con aletas objetivo deslizar lo máximo posible con buena coordinación.

[VER EJERCICIO](#)



COOL DOWN: 200m (45%)

200m nado suave

SESIÓN 3

AE1/AE2/TÉCNICA - TOTAL 3300m

WARM UP: 600m (45%)

600m nado libre.

MAINSET: 2500m (55-65%)

8X50m / 10" de descanso con pull y palas

6X50m (25m con un brazo y 25m con el otro, mantén el brazo que no se mueve parado delante sujetando un pull)

100m espalda

12X100m crol desc. 20"

500m (50m respirando cada 3, 50m recobro codo alto)

COOL DOWN: 200m (45%)

200m nado suave.

SESIÓN 4

AE1/AE2/TÉCNICA - TOTAL 3200m

WARM UP: 1500m (45%)

1500m nado reflexivo (500m nado normal + 500m con tubo + 500m normal) pensando en la coordinación y en la remada.

MAINSET: 1500m (65-70%)

20X50m desc. 15" (25m con un brazo, el otro brazo parado abajo así impares, las pares punto muerto.

500m nado con aletas y tubo deslizando.

COOL DOWN: 200m (45%)

200m nado 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