



Nivel PRINCIPIANTE

Entrenamiento básico de crol con respiración lateral

📅 Fecha: 24/09/2026 · 📏 Volumen: 900 m · ⌚ Tiempo General: 50 min

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 10 minutos

4x50 crol suave sin material

200 m | 10 min

Nada 4 series de 50 metros estilo crol manteniendo un ritmo suave. Presta atención a mantener el cuerpo alineado y la respiración relajada. Descansa 20 segundos entre cada 50. No uses material para sentir bien la posición natural.

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 33 minutos

5x50 crol con pull buoy

250 m | 15 min

Nadas 5 series de 50 metros crol con pull buoy entre los muslos a la altura de las rodillas para centrar el trabajo en la tracción de brazos. Mantén la respiración lateral cada 3 brazadas, coordinando la salida de la cabeza con el movimiento del brazo. Ritmo moderado, descansa 25 segundos entre series.

Materiales: Pull Buoy

4x50 patada de crol con tabla

200 m | 10 min

Realiza 4 series de 50 metros patada de crol con tabla. Sujeta la tabla con ambas manos al frente y realiza patada desde la cadera con la cara en el agua, respirando al frente para trabajar la fuerza de piernas. Ritmo suave, 20 segundos de descanso entre repeticiones.

Materiales: Tabla

3x50 crol respirando cada 3 brazadas sin material

150 m | 8 min

Nada 3 series de 50 metros crol respirando cada 3 brazadas para reforzar la respiración lateral. Mantén el cuerpo alineado y coordina la respiración con la salida del brazo. Ritmo moderado, 30 segundos de descanso para recuperar bien.

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 7 minutos

2x25 crol suave sin material

50 m | 4 min

Nada 2 series de 25 metros a ritmo muy suave para relajar la musculatura y recuperar respiración. Concéntrate en una brazada fluida y una respiración tranquila. Descansa 15 segundos entre repeticiones.

2x25 espalda suave sin material

50 m | 3 min

Finaliza con 2 series de 25 metros espalda a ritmo relajado. Mantén el cuerpo alineado y la respiración cómoda. Descansa 15 segundos entre series para completar la vuelta a la calma.

📝 Notas e Indicaciones del Monitor

Mejorar la técnica y coordinación de la respiración lateral en crol, combinando ejercicios técnicos y resistencia con intensidad moderada.

Piscina Municipal de Nules · Módulo de Entrenamientos Libres