

## 1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 11 minutos

### 4x50 crol suave respirando cada 3 brazadas

200 m | 6 min

Nada 4 series de 50 metros crol con respiración lateral cada 3 brazadas para equilibrar ambos lados. Mantén el cuerpo alineado y codo alto en la brazada, respirando coordinadamente sin levantar la cabeza. Ritmo suave, con 20 segundos de descanso entre repeticiones.

### 4x25 patada de crol con tabla

100 m | 3 min

Nada 4 series de 25 metros de patada de crol con tabla. Sujeta la tabla con ambas manos al frente y realiza patada continua desde la cadera, manteniendo la cabeza en posición neutra y respirando al frente. Intensidad suave, 15 segundos de descanso.

Materiales: Tabla

### 4x25 nado con pull buoy centrando la tracción de brazos

100 m | 2 min

Nada 4 series de 25 metros crol con pull buoy entre los muslos a la altura de las rodillas para eliminar el movimiento de piernas. Concéntrate en la coordinación de la tracción de brazos y la respiración lateral. Ritmo suave/moderado, 20 segundos de descanso.

Materiales: Pull Buoy

## 2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 39 minutos

### 6x100 crol centrando respiración lateral y técnica

600 m | 20 min

Nada 6 series de 100 metros crol respirando cada 3 brazadas para trabajar la coordinación respiración-brazada. Mantén un codo alto y cuerpo alineado, respirando lateralmente sin levantar la cabeza. Intensidad moderada, 30 segundos de descanso entre repeticiones.

### 4x50 crol con palas para reforzar tracción

200 m | 10 min

Nada 4 series de 50 metros crol con palas en ambas manos para mejorar el apoyo en la tracción. Realiza una entrada limpia de la mano y empuje completo hasta el muslo. Ritmo moderado con descanso de 25 segundos entre repeticiones.

Materiales: Palas (2)

### 4x50 crol con pull buoy y respiración lateral

200 m | 6 min

Nada 4 series de 50 metros crol con pull buoy entre los muslos para anular la patada y centrarte en la técnica de brazos y respiración lateral. Mantén ritmo moderado y 25 segundos de descanso.

Materiales: Pull Buoy

### 4x25 patada con aletas para mejorar propulsión

100 m | 3 min

Nada 4 series de 25 metros patada de crol con aletas para aumentar propulsión y mantener posición alta del cuerpo. Patada amplia y continua sin doblar excesivamente las rodillas. Intensidad moderada, 20 segundos de descanso.

**Materiales:** Aletas (2)

## 3. VUELTA A LA CALMA

**Duración del bloque:** 8 minutos

### 4x50 crol suave con respiración lateral controlada

200 m | 6 min

Nada 4 series de 50 metros crol suave, concentrándote en la respiración lateral relajada y la técnica depurada. Mantén ritmo tranquilo y 20 segundos de descanso para recuperación activa.

### 2x50 espalda suave para relajación muscular

100 m | 2 min

Nada 2 series de 50 metros espalda a ritmo suave. Mantén una postura relajada y fluidez en la brazada. Descansa 20 segundos entre repeticiones para completar recuperación.

#### **Notas e Indicaciones del Monitor**

Mejora la coordinación respiración-brazada en crol y fortalece la resistencia con intensidad progresiva y técnica depurada.