

1. CALENTAMIENTO

Duración del bloque: 11 minutos

4x50 crol suave con respiración lateral 3

200 m | 6 min

Nada 4 series de 50 metros crol respirando cada 3 brazadas para trabajar la respiración lateral. Mantén una posición hidrodinámica con el cuerpo alineado y la cabeza baja, gira la cabeza solo lo necesario para respirar. Intensidad suave, con 20 s de descanso entre cada 50 m.

4x50 patada crol con tabla

200 m | 5 min

Realiza 4 series de 50 metros de patada de crol usando la tabla, sujeta con ambas manos al frente. Mantén la cabeza en el agua mirando hacia abajo y patada continua desde la cadera. Intensidad moderada y 15 s de descanso entre repeticiones.

Materiales: Tabla

2. PARTE PRINCIPAL

Duración del bloque: 43 minutos

6x100 crol con pull buoy, respiración cada 3 brazadas

600 m | 18 min

Nada 6 series de 100 metros crol con pull buoy colocado entre los muslos a la altura de las rodillas para eliminar la patada y centrarte en la tracción y coordinación respiratoria. Mantén un ritmo progresivo de intensidad moderada a fuerte, descansando 20 s entre cada 100 m.

Materiales: Pull Buoy

4x75 crol con palas y respiración lateral cada 3

300 m | 12 min

Realiza 4 series de 75 metros crol con palas para reforzar la tracción. Coloca las palas en ambas manos asegurando una entrada limpia en el agua y un empuje completo hasta el muslo. Mantén respiración lateral cada 3 brazadas, intensidad fuerte y 25 s de descanso.

Materiales: Palas

4x50 crol parcial solo brazos con pull buoy

200 m | 8 min

Nadar 4 series de 50 metros solo con brazos usando pull buoy entre los muslos para eliminar la patada y concentrar el trabajo en la técnica y coordinación respiratoria. Respirar cada 3 brazadas, intensidad moderada, 20 s de descanso.

Materiales: Pull Buoy

4x50 crol con aletas, respiración lateral cada 3

200 m | 5 min

Nada 4 series de 50 metros crol con aletas para aumentar la propulsión y mantener la posición alta del cuerpo. Patada amplia y continua sin doblar excesivamente las rodillas. Respiración lateral cada 3 brazadas, intensidad moderada-fuerte, 20 s de descanso.

Materiales: Aletas

3. VUELTA A LA CALMA

Duración del bloque: 9 minutos

4x50 crol suave sin material

200 m | 6 min

Nada 4 series de 50 metros crol a ritmo suave, centrando la atención en una respiración relajada y técnica depurada. Descansa 20 s entre repeticiones y mantén un ritmo cómodo para favorecer la recuperación.

2x50 espalda suave sin material

100 m | 3 min

Realiza 2 series de 50 metros espalda a ritmo muy suave para relajar la musculatura y ayudar a la recuperación. Mantén posición hidrodinámica y respiración natural, descansando 25 s entre series.

📋 Notas e Indicaciones del Monitor

Mejorar la coordinación respiración-brazada en crol y potenciar la resistencia con series progresivas. Uso de pull buoy y tabla para enfatizar técnica sin perder intensidad.