

SECUENCIA GENERICA DE TRABAJO DEL SEGMENTO DE NATACION PARA TRIATLETAS

	CARACTER EJERCICIO	TIPO EJERCICIO	EJERCICIOS PIES	DÍAS/ SEMANA	VOLUMEN SESIÓN	EJERCICIOS BRAZOS	DÍAS/ SEMANA	VOLUMEN SESIÓN	TRABAJO FUERZA	DÍAS/ SEMANA	MEDIO
OCTUBRE	GRAL	COORD GRAL ASIMILACIÓN	P1 a P2	1-2	100 m	B1	1-2	200 m	ISO-GRAL	2	ISO EXT a INT; FZA GRAL
NOVIEMBRE	GRAL -AUX	ASIMILACIÓN APLICACIÓN	P1 a P5	2	10-15% total 200 m	B1 a B3	2	300	GRAL	1-2	TRAIN 30/30 a 40/20
DICIEMBRE	AUX	APLICACIÓN	P1, P3, P7	2	275	B2 a B4 pull	2	400	BÁSICA	1-2	F FIAS 15 RM
ENERO	AUX	APLICACIÓN SENSIBILIDAD	P6 aletas	2	350 m /aletas 500m	B4 palas	2	300	BÁSICA	2	F EAS 25 a 10 RM
FEBRERO	AUX-ESP	CONTRASTE SENSIBILIDAD	P6 velocidad	2	400	B4 palas, pull	2 - 3	600	RESIST - ESPECIAL	1 / 1	F RESIST 30 RM
MARZO	ESP	CONTRASTE SENSIBILIDAD	P6 velocidad	1	200	B4 velocidad	2	300	ESPECIAL	2	COMS PALAS/ALIAS
ABRIL	ESP	CONTRASTE SENSIBILIDAD	P6, P1	1-2	100	B4 pull	2	150	ESPECIAL	2	ESP RITMO COMP/ALET
MAYO	COMP	LONGITUD							COMP	1-2	RITMO COMP
JUNIO	AUX	APLICACIÓN SENSIBILIDAD	P1 a P5	2	350	B4 palas	2	300	ISO-GRAL	1-2	ISO EXT F; 30S 25 KM
JULIO	ESP	LONGITUD	P6	2	400	B4 palas, pull	2 - 3	600	RESIST - ESPECIAL	1 / 1	F RESIST 30 RM
AGOSTO	COMP	LONGITUD	P6, P1	1	100	B4 pull	1-2	150	ESPECIAL	1-2	GRMAS / PALAS / SACLAS
SEPTIEMBRE	COMP	LONGITUD							COMP	1-2	RITMO COMP

TIPO Y CARÁCTER DE LOS EJERCICIOS

EJERCICIOS TIPO PIES/BRAZOS

A5	Respiración, flotación, propulsión general + todos los de B1	P1	Des de manos extendidas delante
Ap	Anteriores planteados en estiramiento continuo o con como fijación de técnica	P2	Des de crol 1 mano pegada al cuerpo y otra extendida delante, respiro de lado / con respiro de frente o cabeza fuera
C	Corregir error 1 segmento de los 2: una pala, una aleta... 25-50m y transferencia	P3	Des de crol 2 brazos pegados cuerpo, progresión como anterior (lado/frente/fuera)
F/L	Repi distancia fin en 5º fin y 3º fin con 4 brazadas o con = fin pero en < 3º	P4	Des de crol 2 y P3 pero sacó en posición lateral, cuerpo recto, como una columna
S	Remada para ayudar a sentir el agua	P5	Des de crol en posición vertical, como si se estuviera de pie
Cb	Para más y mejor coordinación brazos de un lado y piernas de otro	P6	Nadar con aletas o ejercicio de batido en series de velocidad sobre 15/25/50 m r=1'
A= Asimilación Ap= Aplicación C= Contraste F/L= Frecuencia/Longitud B= Sensibilidad Cb= Combinación		P7	Anteriores con tabla
PREP GRAL	Desarrollo funcional general. Nadar, se asimilación, cross training	B1	Varios simulación: Entro y flex nuclear, sacó mano bolata met-pie, codo alto
PREP AUX	Base para lo específico, trabajo de fuerza máxima o resistencia en gimnasio, gomas...		máx emergencia, mano-pieles, brazos progresivos, rodón respiro cada 2/3, respiro al entrar mano...
PREP ESP	Estructura, intensidad y duración cercano actividad de competición. Usa especial	B2	Nadar como si se pasara un palo de 20 cm entre manos, sin para
PREP COMP	Idéntico o muy similar competición. Series competición en rotas, simuladoras, ten y/o nado en mar, nado con el trap, con adversarios, orientación, series, transición...	B3	Nadar lateral, brazo izquierdo pegado cuerpo y el otro brazada / cambio
Prep Gral: Preparación General Prep Aux: F Auxiliar Prep Esp: Específica Prep Comp: P. Competitiva		B4	Nadar con pull-boy (también en algunos de los demás) y/o nadar con pelca