

## INTRODUCCIÓN

El siguiente plan de entrenamiento está diseñado para nadadores de nivel avanzado que entrenan entre 5 y 6 días a la semana, cuyo objetivo es adquirir el mejor estado de forma y por consiguiente el mejor resultado personal en la travesía Santa Pola-Tabarca. Es un plan exigente y diseñado exclusivamente para nadadores experimentados (acostumbrados a nadar un mínimo de 4 días a la semana y con un volumen total semanal no inferior a 16.000m), de lo contrario este plan podría perjudicar al nadador, provocando lesiones innecesarias. Por lo que aconsejamos que si no se cumple con los requisitos establecidos, lo ideal es que se realice el plan de entrenamiento nivel básico.

Una vez identificado el perfil de los nadadores que pueden llevar a cabo este entrenamiento, se realizará la periodización. Quedan 13 semanas para la prueba, y las vamos a clasificar en 3 periodos:

**Periodo preparatorio general:** 6 semanas.

**Periodo preparatorio específico:** 4 semanas

**Periodo competitivo:** 3 semanas

Las semanas (microciclos) se caracterizan por el tipo de carga que se trabaja, es decir, la cantidad de volumen e intensidad aplicable. De esta manera se pueden encontrar en este plan de entrenamiento 5 tipos de microciclos:

TIPO DE MICROCICLOS		
A	Ajuste	Nivel medio de la carga, prepara al deportista a trabajos posteriores
C	Carga	Nivel importante de carga de trabajo, pero sin agotar reservas, aumento volumen, intensidades no muy elevadas
I	Impacto	Nivel extremo de cargas, nivel de volumen alto/intensidad alto
A	Activación	Nivel bajo de volumen y alto de intensidad.
R	Recuperación	Nivel bajo de intensidad y de volumen

De manera esquemática se resumiría el plan de entrenamiento de un nadador avanzado para la travesía de Santa Pola- Tabarca:

PERIODO PREPARATORIO GENERAL						PERIODO PREPARATORIO ESPECIFICO				PERIODO COMPETITIVO		
SE. 1	SE. 2	SE. 3	SE. 4	SE. 5	SE. 6	SE. 7	SE. 8	SE. 9	SE. 10	SE. 11	SE. 12	SE. 13
C	C	C	C	C	R	C	C	I	R	C	I	A

Una vez visto la organización intersemanal de las cargas, se explicara la distribución intrasemanal de las cargas, para ello antes hay que diferenciar los distintos ritmos que nos podemos encontrar a lo largo de la semana en la parte principal de la sesión.

**Suave:** la propia palabra lo describe.

**Aeróbico ligero (AEL):** volúmenes altos de metros, con poco descanso y a una intensidad de 120-150 ppm.

**Aeróbico medio (AEM):** volúmenes altos de metros, poco descanso y a una intensidad de 150-170 ppm.

**Aeróbico intenso (AEI):** volumen medio de metros, descanso medio, intensidad 90%, 180-190 ppm

**Anaeróbico láctico (ANA):** poco volumen de metros, descansos largos entre series, cortos entre repeticiones, intensidades máximas 95-100% del esfuerzo.

**Velocidad:** poco volumen, largos descansos, al 100%

Además también nos podremos encontrar con sesiones en las que el objetivo principal sea la **técnica (TEC)** o la **fuerza (FU)**

SEMANA 1					
L	M	X	J	V	S
AEL	FU		TEC	AEL	

SEMANA 2					
L	M	X	J	V	S
AEM	AEL	FU	AEL	TEC	

SEMANA 3					
L	M	X	J	V	S
AEM	AEL	FU	AEL	AEM	

SEMANA 4					
L	M	X	J	V	S
AEM	AEL	AEI	AEL	AEM	

SEMANA 5					
L	M	X	J	V	S
AEM	AEL	AEI	AEL	AEM	

SEMANA 6					
L	M	X	J	V	S
AEL		VEL		AEL	

SEMANA 7					
L	M	X	J	V	S
AEI	AEL	AEM	AEL	AEI	

SEMANA 8					
L	M	X	J	V	S
AEM	AEL	ANA	AEL	AEM	

SEMANA 9					
L	M	X	J	V	S
AEI	ANA	AEL	AEI	AEL	ANA

SEMANA 10					
L	M	X	J	V	S
AEL		ANA		VEL	

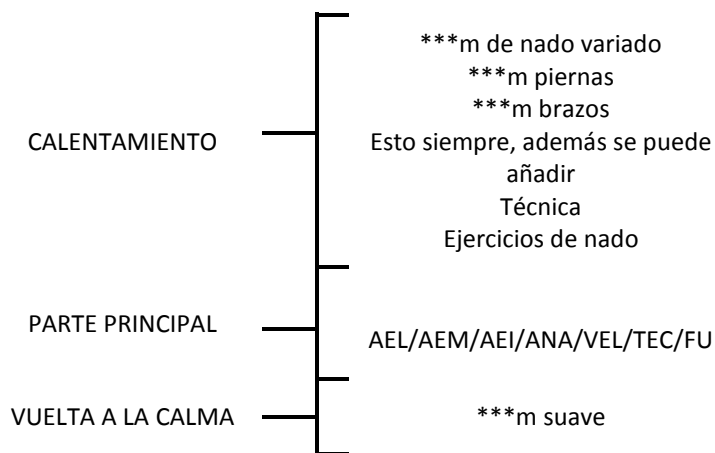
SEMANA 11					
L	M	X	J	V	S
AEI	AEL	AEI	AEL	ANA	AEL

SEMANA 12					
L	M	X	J	V	S
AEI	AEM	ANA	AEL	AEI	AEM

SEMANA 13					
L	M	X	J	V	S
RP	VEL	RP		RP	

Una vez establecidos los objetivos diarios, se desglosaran las partes de la sesión, de tal manera que sirva como patrón para todas las sesiones:

Este patrón es el siguiente:



A partir de todos estos contenidos, ya se pueden establecer las sesiones

SEMANA 1			
AEL LUNES	FU MARTES	TEC JUEVES	AEL VIERNES
400 n variado	800 nado variado	200 N variado	
400Pies oscilando sin tabla	600 brazos	4x50/20" Pies horizontales	5x200/20"
400Brazos	400 piernas oscilando sin tabla	4x50/20" Pies laterales	- nado variado
2x(4x25/10")/30" progresivas 1-4	6x50/20" técnica	4x50/20" Pies oscilando sin tabla	- piernas oscilando sin tabla
		4x50/20" Puños cerrados	- brazos
3X800/20" AEL (140ppm)	6x100/10" con camiseta, 18 brazadas cada 25. A buen ritmo	1x50/20" nado normal	- 50 rascando espalda/50 pm
200 nado suave	500 nado continuo	4x50/20" Palmas abiertas	- 50 respirando cada 5/ 50 exagerando rolido
<b>VOL. TOTAL: 4000 m</b>	6x100/20" nado con palas A buen ritmo	1x50/20" nado normal	3x1000 AEL (140 ppm)
	300 nado suave	4x50/20" Punto muerto con pull	200 Nado suave
	<b>VOLUMEN TOTAL: 4100 m</b>	1x50/20" nado normal	<b>VOLUMEN TOTAL: 4200 m</b>
		4x50/20" Tracción	
		1x50/20" nado normal	
		4x50/20" Solo agarre	
		1x50/20" nado normal	
		4x50/20" Solo tirón y empuje	
		1x50/20" nado normal	
		4x50/20" sin recobro	
		1x50/20" nado normal	
		4x50/20" Sacando mano a mitad del muslo	
		1x50/20" nado normal	
		4x50/20" Rascando costado	
		1x50/20" nado normal	
		4x50/20" Apnea primeros 10 m	
		200 N suave	
		<b>VOLUMEN TOTAL: 3900 m</b>	

SEMANA 2				
AEM LUNES	AEL MARTES	FU MIERC	AEL JUEVES	TEC VIERNES
<p>10x200/10" 1: N variado 1: Piernas con aletas oscilando sin tabla 1: Brazos con palas 1: tres braz crol/3 espalda 1: Acel. cada 25 8x50/20" tec individual</p> <p>16x100/20" AEM (160ppm)</p> <p>600 suave</p> <p><b>VOL. TOTAL: 4200 m</b></p>	<p>10' nado variado 6x100/10" 2: piernas sin tabla oscilando 2: brazos con pull 2: tecnica</p> <p>2x1500/20" AEL (la 2 con aletas y palas)</p> <p>100 suave</p> <p><b>VOL TOTAL: 4300 m</b></p>	<p>800 nado variado 600 brazos 400 piernas oscilando sin tabla 6x50/20" técnica</p> <p>6x100/10" con camiseta, 18 brazadas cada 25. A buen ritmo 200 nado continuo 6x100/20" nado con palas A buen ritmo 6x100 nado con palas y camiseta a buen ritmo 400 nado suave</p> <p><b>VOLUMEN TOTAL: 4200 m</b></p>	<p>10' nado variado 2x300/20" piernas (la 2 con aletas) 6x100/15" brazos pull</p> <p>20x100/20" AEM</p> <p>400 suave</p> <p><b>VOL. TOTAL: 4200 m</b></p>	<p>Técnica, la misma de siempre</p>

SEMANA 3				
AEM LUNES	AEL MARTES	FU MIERC	AEL JUEVES	AEM VIERNES
<p>9x200/25" AEM (165ppm)</p> <p><b>VOL.TOTAL: 4500m</b></p>	<p>10x100/10" 2: N variado 3: Piernas con aletas oscilando sin tabla 3: Brazos con palas 2: Acelerando cada 25</p> <p>1000/15" AEL 1500/15" AEL (400R/100L) 1000/15" AEL</p> <p><b>VOL. TOTAL: 4500 m</b></p>	<p>10' nado variado 300 piernas con aletas 300 brazos con pull 14x50/20" técnica - Nado con camiseta 3x100/20" 6x50/15" 500 nado continuo - Nado con palas 3x100/20" 6x50/15" 500 nado continuo -nado con camiseta y palas 2x100/20" 4x50/15"</p> <p>200 nado suave</p> <p><b>VOLUMEN TOTAL: 4500 m</b></p>	<p>300 nado variado 300 piernas con aletas oscilando sin tabla 300 brazos con palas y pull</p> <p>4x900/20" AEL (2 y 4 con aletas)</p> <p>100 suave</p> <p><b>VOLUMEN TOTAL: 4500 m</b></p>	<p>600/30" nado variado 400/20" piernas oscilando 200/15" contando brazadas 100/10" sola tracción sin recobro 200/15" contando brazadas 400 /20" brazos pull 600/30" respirando cada 5 4x400/20" AEM (165ppm) 400 suave</p> <p><b>VOL.TOTAL: 4500m</b></p>

A partir de aquí, como ya se ha podido ver la dinámica del entrenamiento, se expondrá sola la parte principal de cada sesión, teniendo el nadador que completarlo con el calentamiento y la vuelta a la calma cumpliendo el volumen total de metros. Las sesiones de aeróbico ligero se muestran al final de este documento, es un patrón del AEL que hay que seguir, adaptándolo al volumen total

SEMANA 4				
AEM LUNES	AEL MARTES	AEI MIERC	AEL JUEVES	AEM VIERNES
AEM A 165ppm: 20x100/20" AEM <b>VOL. TOTAL: 4700m</b>	2500 (500 acelerando/500 decelerando) <b>VOL. TOTAL: 4800m</b>	2x(5x100/60")/3' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 4500m</b>	3x1000/30" • Nado aletas últimos 25 a tope • 500 palas/500 normal • 100R/100L <b>VOL. TOTAL: 4800m</b>	AEM A 165ppm 3x400/30" 5x200/25" <b>VOL. TOTAL: 4700m</b>

SEMANA 5				
AEM LUNES	AEL MARTES	AEI MIERC	AEL JUEVES	AEM VIERNES
AEM A 165ppm: 11x200/25" <b>VOL. TOTAL: 5000m</b>	1000/15" AEL 1500/15" AEL (400R/100L) 1000/15" AEL <b>VOL. TOTAL: 5000m</b>	2x(12x50/50")/3' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 5000m</b>	2000 (100R/200L/300R/ 400L) <b>VOL. TOTAL: 5000m</b>	AEM A 165ppm 6x400/30" <b>VOL. TOTAL: 5000m</b>

SEMANA 6				
AEL LUNES	MARTES	VEL MIERC	JUEVES	AEL VIERNES
<b>VOL. TOTAL: 3500m</b>		6x(6x15/60")/5' 100% <b>VOL. TOTAL: 3500m</b>		2500 (500 acelerando/500 decelerando) <b>VOL. TOTAL: 3500m</b>

SEMANA 7				
AEI LUNES	AEL MARTES	AEM MIERC	AEL JUEVES	AEI VIERNES
3x400/3' AEI 170- 180ppm <b>VOL. TOTAL: 5100m</b>	3x1000/30" • Nado aletas últimos 25 a tope • 500 palas/500 normal • 100R/100L <b>VOL. TOTAL: 5100m</b>	AEM A 165ppm 12x100/15" 6x200/20" <b>VOL. TOTAL: 5100m</b>	1000/15" AEL 1500/15" AEL (400R/100L) 1000/15" AEL <b>VOL. TOTAL: 5100m</b>	3x (4x100/30")/3' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 5100m</b>

SEMANA 8				
AEM LUNES	AEL MARTES	ANA MIERC	AEL JUEVES	AEM VIERNES
AEM A 165ppm 13x200/20"  <b>VOL. TOTAL: 5300m</b>	3x1000/30" • Nado aletas últimos 25 a tope • 500 palas/500 normal 100R/100L <b>VOL. TOTAL: 5300m</b>	4x150/8' 95-100%  <b>VOL. TOTAL: 5300m</b>	2500 (500 acelerando/500 decelerando)  <b>VOL. TOTAL: 5300m</b>	AEM A 165ppm 4x400/25" 10x100/15"  <b>VOL. TOTAL: 5300m</b>

SEMANA 9					
AEI LUNES	ANA MART	AEL MIERC	AEI JUEVES	AELVIERNES	ANA SABAD
3x (10x50/30")3' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 5800m</b>	4x200/10' 95-100%  <b>VOL. TOTAL: 5400m</b>	1000/15" AEL 1500/15" AEL (400R/100L) 1000/15" AEL <b>VOL. TOTAL: 5800m</b>	3x (3x200/45")3' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 5400m</b>	2500 (500 acelerando/500 decelerando) <b>VOL. TOTAL: 5800m</b>	16x50/2' 95-100%  <b>VOL. TOTAL: 5400m</b>

SEMANA 10				
AEL LUNES	MARTES	VEL MIERC	JUEVES	AEL VIERNES
<b>VOL. TOTAL: 4000m</b>		6x(6x15/60")5' 100% <b>VOL. TOTAL: 3500m</b>		<b>VOL. TOTAL: 4000m</b>

SEMANA 11					
AEI LUNES	AEL MART	AEI MIERC	AEL JUEVES	ANAVIERNES	AEL SABAD
4x400/3' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 5400m</b>	3x1000/30" • Nado aletas últimos 25 a tope • 500 palas/500 normal 100R/100L <b>VOL. TOTAL: 5800m</b>	3x (5x100/30")3' AEI 170-180ppm AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 5400m</b>	2500 (500 acelerando/500 decelerando) <b>VOL. TOTAL: 5800m</b>	6x100/2' 95-100%  <b>VOL. TOTAL: 5400m</b>	<b>VOL. TOTAL: 5400m</b>

SEMANA 12					
AEI LUNES	AEM MART	ANA MIERC	AEL JUEVES	AEI VIERNES	AEM SABAD
4x600/4' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 6000m</b>	7x400/30" AEM A 165ppm <b>VOL. TOTAL: 6000m</b>	4x (100/10"+2x50/5")6' 95-100% <b>VOL. TOTAL: 5800m</b>	2500 (500 acelerando/500 decelerando) <b>VOL. TOTAL: 6000m</b>	3x(7x100/1')/5' AEI 170-180ppm <b>VOL. TOTAL: 6000m</b>	14x200/15" AEM a 165ppm <b>VOL. TOTAL: 6000m</b>

*Isabel Hidalgo Landa. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenadora Superior de Natación.*

E-mail: isa.hidalgo.landa@gmail.com

SEMANA 13				
RP LUNES	VEL MARTES	RP MIERC	JUEVES	RP VIERNES
3x800/30" al ritmo de la prueba <b>VOL. TOTAL:</b> <b>3000m</b>	Al 100% 1x25/5' 2x50/5' <b>VOL. TOTAL:</b> <b>2500m</b>	4x400/20" al ritmo de la prueba <b>VOL. TOTAL:</b> <b>3000m</b>		600 al ritmo de la prueba <b>VOL. TOTAL:</b> <b>2500m</b>