

Entrenamiento completo para mariposa

Objetivos del entrenamiento

- Mejorar la ondulación y el patrón de mariposa
- Trabajar el segundo 50 del 100 mariposa bajo fatiga
- Controlar la respiración sin romper técnica
- Incluir técnica, ritmo y enfoque mental

1. Calentamiento (400 m)

200 estilos suaves

4x50 mariposa con 1 brazo (alternando)

4x25 subacuáticos solo delfín en streamline

2. Técnica de ondulación (300 m)

6x25 mariposa solo piernas (con tabla opcional)

4x25 mariposa con pullbuoy, mirada al frente

4x25 mariposa con doble patada exagerada por brazada

3. Carga específica del segundo 50 (800 m)

4x75 mariposa (25 suave + 25 medio + 25 fuerte) - 1'30"

4x(50 crawl fuerte + 25 mariposa a tope) - 30-45" descanso

4x50 mariposa negativos (25 medio + 25 fuerte) - 1'30"

4. Control respiratorio (200 m)

4x25 mariposa con 1 sola respiración

4x25 mariposa con máximo 3 respiraciones

5. Enfriamiento (300 m)

100 espalda suave

100 pies en crol con tubo o tabla

100 estilos suaves a elección