

Entrenamiento completo para mariposa

Objetivo

Estos ejercicios están diseñados para mejorar tu rendimiento en el segundo 50 metros del 100 mariposa, especialmente en situaciones de fatiga y manteniendo la técnica.

1. Series de fatiga simulada ('overload')

4-6x (50 crawl fuerte + 25 mariposa a tope)

- Descanso: 30-45 segundos

- Objetivo: simular cómo llegas al segundo 50 bajo fatiga.

2. Series progresivas con foco técnico

4x75 mariposa (25 suave + 25 medio + 25 fuerte)

- Descanso: 1'30"

- Objetivo: mantener técnica al subir intensidad.

3. Piernas + técnica mariposa

6x25 mariposa con pullbuoy

6x25 mariposa solo piernas

6x25 mariposa normal con énfasis en patada fuerte

- Objetivo: mantener ritmo y propulsión cuando el cuerpo está cansado.

4. Sprint negativo

4x50 mariposa negativos (25 medio + 25 a tope)

- Descanso: 1'30"

- Objetivo: practicar cerrar fuerte el segundo 25, como en el 100m.

5. Respiración y control mental

4x25 mariposa con 1 sola respiración

4x25 mariposa con 3 respiraciones como máximo

- Objetivo: entrenar el control bajo estrés, sin perder técnica.