



RUTINA DE ENTRENAMIENTO PARA NATACIÓN – NIVEL INTERMEDIO

Objetivo: Mejora de resistencia, técnica y velocidad.

Frecuencia: 3 a 4 sesiones por semana

Duración por sesión: 60 a 75 minutos



ESTRUCTURA GENERAL DE CADA SESIÓN

1. **Calentamiento:** 10-15 minutos
 2. **Técnica:** 15-20 minutos
 3. **Trabajo principal (series):** 20-30 minutos
 4. **Vuelta a la calma:** 10 minutos
-



PLAN SEMANAL



SESIÓN 1 – TÉCNICA Y RESISTENCIA

Objetivo: Mejorar eficiencia y fondo aeróbico.

Calentamiento

- 200 m nado libre suave
- 4 x 50 m (estilo libre, progresivo) – 20" descanso

Técnica

- 4 x 50 m nado con un solo brazo (25 m cada brazo) – crol
- 4 x 50 m patada con tabla – alternar crol y espalda

Trabajo principal

- 5 x 200 m nado libre a ritmo medio – 30" descanso
- 3 x 100 m espalda – 20" descanso

Vuelta a la calma

- 100 m pecho suave
 - 100 m libre muy suave
-

SESIÓN 2 – VELOCIDAD Y FUERZA

Objetivo: Aumentar explosividad y técnica de salida.

Calentamiento

- 300 m variados (100 libre + 100 espalda + 100 braza)
- 4 x 25 m progresivo (aumentar ritmo en cada 25 m)

Técnica

- 4 x 25 m salidas desde el bloque
- 4 x 25 m técnica de viraje

Trabajo principal

- 8 x 50 m libre a máxima velocidad – 30" descanso
- 6 x 25 m mariposa rápida – 20" descanso
- 4 x 50 m con aletas – velocidad media

Vuelta a la calma

- 100 m espalda
 - 100 m libre suave
-

SESIÓN 3 – TÉCNICA Y ESTILOS

Objetivo: Mejorar técnica general de los cuatro estilos.

Calentamiento

- 200 m libre
- 4 x 50 m (cada estilo distinto) – 20" descanso

Técnica

- 4 x 25 m técnica de brazada de mariposa con tabla
- 4 x 25 m patada de braza con tabla
- 4 x 25 m espalda con un solo brazo

Trabajo principal

- 4 x 100 m combinado individual (25 m por estilo)
- 3 x 100 m estilo libre ritmo constante

Vuelta a la calma

- 100 m libre suave
 - 100 m pecho suave
-

SESIÓN 4 (Opcional) – FONDO AERÓBICO

Objetivo: Mejorar resistencia general.

Calentamiento

- 300 m nado libre suave
- 4 x 50 m técnica (crol + espalda)

Trabajo principal

- 1 x 1000 m nado continuo a ritmo suave o medio

Vuelta a la calma

- 100 m libre suave
- 100 m espalda suave

CONSEJOS GENERALES

- Mantén una buena hidratación antes, durante y después del entrenamiento.
- Enfócate en la técnica antes de la velocidad.
- Usa palas, aletas y tabla para variar estímulos.
- Haz estiramientos al finalizar para prevenir lesiones.