Ejercicios para fisica:

Fuerza: La fuerza en este deporte es un atributo fundamental, ya que se necesita una gran fuerza para poder nadar a gran velocidad y de la manera más eficiente para no cansarnos. asimismo, con la misma practica de este deporte se mejora esta cualidad física.

Lagartijas

Los ejercicios de lagartijas han sido siempre uno de los más efectivos y fáciles de hacer. Por que favorecen el incremento de fuerza en brazos y espalda, mejora la postura de la columna vertebral y trabaja abdomen. Los músculos principales que se trabajan con este ejercicio son los triceps, deltoides y pectoral mayor.

Velocidad: Sin duda alguna, la velocidad es la capacidad más importante si hablamos sobre todo de pruebas cortas, pero también lo es en las pruebas largas. esta muy relacionado con la fuerza y la técnica de nado, ya que los dos bien combinados son la clave para una buena velocidad nadando.

Saltar la cuerda.

Este ejercicio pone a trabajar a casi todo el cuerpo, fortaleciendo músculos inferiores y superiores. Trabajan las piernas, pantorrillas y antepiernas, abdomen, pectorales, hombros, espalda, glúteos y brazos.

Resistencia: En este caso, la resistencia es la pieza clave a la hora de nadar pruebas largas, debido al esfuerzo de larga duración que hay que hacer. asimismo, al igual que en la velocidad, la resistencia esta muy unida a la fuerza, ya que para poder aguantar una prueba muy larga debemos de tener una previa preparación fisica.

Haz **ejercicios** de alta intensidad

Los ejercicios con intervalos de máxima intensidad ponen a trabajar al cuerpo a más de un 80% de su capacidad física. Se trata de una fórmula que llegó al mundo del fitness para quedarse: alta intensidad aunque menos tiempo es igual a un mayor beneficio