



PLAN DE EJERCICIO FÍSICO DE NATACIÓN (Nivel Alto)

1. OBJETIVOS DE LAS SESIONES

Objetivos Generales

- Mejorar las capacidades condicionales: resistencia cardiorrespiratoria y muscular, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas.
- Adquirir y desarrollar destrezas y habilidades básicas en el medio acuático que ayuden al disfrute en ese medio.
- Crear un hábito regular de práctica de ejercicio físico de 3 ó 4 días a la semana que permita observar unos beneficios a nivel salud y estéticos.

Objetivos Específicos

- Mejorar y perfeccionar la técnica de los diferentes estilos que permita asimilar los procesos respiratorios y conseguir un nado más eficiente.
- Aumentar la resistencia cardiorrespiratoria.
- Descender el porcentaje graso corporal.
- Trabajar con material auxiliar para corregir movimientos y ganar fuerza propulsiva.
- Mejorar los agarres, deslizamientos, propulsiones y virajes.
- Trabajar la posición de nado para que exista menor resistencia al avance y mayor flotabilidad.
- Conseguir poner toda la atención en nuestra respiración y nuestros movimientos a través de una relajación mental, es decir intentando no pensar en nada.

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES

Tipo de actividad: Aeróbica de alta intensidad y sin impacto en las articulaciones.

Ritmo de progresión: Cada 1 – 2 meses cambiar de nivel.

Intensidad: Alta.

Frecuencia: 3 –4 días en semana.

Duración: 60- 80 minutos cada sesión

3. OBSERVACIONES EN LA REALIZACION DE LAS SESIONES

- Realiza la actividad de forma moderada y con regularidad. Descansa e interrumpe el ejercicio las veces que lo necesites. Puede que vayas deprisa y tu no tengas percepción de que vas de prisa, por lo que, realiza la actividad de manera suave.
- En función de tu edad y de tu nivel de condición física, te conviene realizar el ejercicio dentro de una zona de pulsaciones concreta (Consulta con los pósters anexos o al monitor de natación).

4. CONTENIDOS DE LAS SESIONES

(3.500 m.)

CALENTAMIENTO	<p>Calentamiento en seco:</p> <ul style="list-style-type: none"> Seguir las indicaciones del póster anexo. <p>Técnica de los estilos (crol, braza y espalda):</p> <ul style="list-style-type: none"> 300m crol nado continuo con respiración bilateral cada 3 o 3-4 muy despacio intentando poner toda nuestra atención en la técnica del estilo. 5x20m piernas crol con la cabeza fuera del agua. 5x20m piernas espalda con los brazos en posición flecha o pegados a la cadera. 300m espalda intentando estirándose lo máximo posible las brazadas. 100m medusa (podemos hacerla con batido de piernas espalda o con piernas de braza). 200m braza muy suave intentando prestar atención a la posición de las cervicales (mirar al suelo en la extensión de brazos).
PARTE PRINCIPAL	<p>Trabajo de fondo</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajaremos la resistencia con diferentes estilos (crol, espalda y braza). 1600m estilo crol en series de 200m. <ul style="list-style-type: none"> Crol: respiración bilateral 3, 2-2, 3-4,3-5 (sensibilización en los agarres). Braza: mirar al suelo en la extensión de brazos (prestando atención en la propulsión). Espalda: intentando una buena colocación de las cervicales (barbilla dirigida hacia el pecho). <p>Trabajo de fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> 5x (40m crol rápido y 40m espalda recuperando). 5x (20m espalda rápido y 20m braza recuperando). 300 m libres nado continuo y suave (si se desea se pueden hacer más metros). <p>* Cuando lleves varios días realizando esta sesión puedes utilizar aletas y palas tanto en el calentamiento como en la parte principal.</p>
VUELTA A LA CALMA	<p>Estiramientos y ejercicios de relajación (en agua).</p> <ul style="list-style-type: none"> Flotaciones con pies apoyados en bordillo (piernas en declive), "Medusa" y espiraciones largas y relajada. Estiramientos de pectoral y hombros apoyada en bordillo. Estiramientos de Extremidades Inferiores