

PLAN DE EJERCICIO FÍSICO DE NATACIÓN (Nivel Medio)

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 grasa corporal.
- Disminuir la frecuencia de brazadas y aumentar el deslizamiento lo máximo posible.
- Mejorar los niveles de fuerza y la técnica de nado mediante el uso de material auxiliar.
- Conseguir poner toda la atención en nuestra respiración y nuestros movimientos a través de la relajación mental, es decir intentando no pensar en nada.

2. CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES

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

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

Intensidad: Media.

Frecuencia: 3 –4 días en semana.

Duración: 40- 60 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 (2.000 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"> 200m crol nado continuo con respiración bilateral cada 3 o 3-4 muy despacio intentando poner toda nuestra atención en la técnica del estilo (entrada de la mano en el agua suavemente estirando el brazo lo máximo posible para conseguir el rolido, codos altos y pegados al cuerpo). 100m (ida piernas crol con la cabeza fuera del agua y vuelta piernas espalda con los brazos en posición flecha). 100m punto muerto (crol y espalda) para sentir más la tracción en el agua. 200m 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"> 5x100m crol progresivo: 1º largo suave, 2º un poco más deprisa, 3º largo medio, 4º fuerte y 5º largo a tope. <ul style="list-style-type: none"> Crol: respiración bilateral 3, 2-2, 3-4,3-5. Braza: mirar al suelo en la extensión de brazos. Espalda: intentando una buena colocación de las cervicales (barbilla dirigida hacia al pecho). <p>Trabajo de fuerza</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 x 40m crol rápido alternando para recuperar con 40 m espalda. 5 x 40 m braza rápido alternando para recuperar con 40 m espalda. 200 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.