



## PLAN DE EJERCICIO FÍSICO DE NATACIÓN (Nivel Principiante)

### 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.
- Tonificar los principales grupos musculares.
- Aumentar la resistencia cardiorrespiratoria.
- Descender el porcentaje graso corporal.

### 2. CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES

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

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

**Intensidad:** Media baja.

**Frecuencia:** 3 – 4 días en semana.

**Duración:** 35 - 55 minutos cada sesión.

### 3. OBSERVACIONES EN LA REALIZACIÓN 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

(1.000 m.)

<b>CALENTAMIENTO</b>	<p><b>Calentamiento en seco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seguir las indicaciones del póster anexo.</li> </ul> <p><b>Técnica de los estilos (crol, braza y espalda):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>100m 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, codos altos y pegados al cuerpo).</li> <li>100m espalda intentando estirándose lo máximo posible las brazadas.</li> <li>40m medusa (podemos hacerla con batido de piernas espalda o con piernas de braza).</li> <li>100m braza muy suave intentando no extender demasiado el cuello para no forzar las cervicales (mirar al suelo en la extensión de brazos).</li> </ul>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	<p><b>Trabajo de fondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>200m (crol-espalda-braza) nado continuo en series parando las veces que sea necesario y comprobar que no jadeamos. <ul style="list-style-type: none"> <li>Crol: respiración bilateral 3, 2-2, 3-4,3-5.</li> <li>Braza: mirar al suelo en la extensión de los brazos</li> <li>Espalda: intentando una buena colocación de las cervicales.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Trabajo de fuerza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>40m piernas crol con la cabeza dentro del agua (mirando al suelo y respiración lateral).</li> <li>40m piernas espalda con los brazos en posición flecha.</li> <li>5 x 20m crol nado rápido y vuelta recuperando a espalda.</li> <li>100m intercambiando cada 20m (espalda –braza).</li> <li>160 m libres nado continuo y suave (si se desea pueden hacerse más metros)</li> </ul> <p>* Cuando lleves varios días realizando esta sesión puedes utilizar aletas y palas tanto en el calentamiento como en la parte principal.</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	<p><b>Estiramientos y ejercicios de relajación (en agua).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Flotaciones con pies apoyados en bordillo (piernas en declive), "Medusa" y espiraciones largas y relajada.</li> <li>Estiramientos de pectoral y hombros apoyada en bordillo.</li> <li>Estiramientos de Extremidades Inferiores.</li> </ul>