

EN TRE NA MIEN TOS DE NATACIÓN

trajesneopreno
tu guía para nadar en aguas abiertas

WELCOME!

Bienvenid@ a la Guía de Entrenamientos!

Mi consejo es que vayas en orden al revisarla por primera vez:
Echa un vistazo a **todos los tipos** de entrenamiento para aguas abiertas, y hazte una idea general.

Al final está el plan para que diseñes tu propio entrenamiento y priorices según **tus objetivos**.



03 Velocidad

04 Resistencia Aeróbica

05 Potencia Anaeróbica

06 Resistencia Mixta

07 TU entrenamiento

Los entrenamientos tienen 3 partes: calentamiento, principal y suavizar.
Los porcentajes representan en **nivel de esfuerzo** que debería suponerte esa serie (siendo 100% tu ritmo máximo).

¿Te quedan dudas? Estamos aquí: [TrajesNeopreno.es!](https://TrajesNeopreno.es)



VELOCIDAD

Entrenamientos para prepararte para **esfuerzos cortos y explosivos**. Útiles en cualquier travesía o triatlón, para superar oleaje o *sprintar*:

1.000

- 350 (75 libres, 200 técnica, 75 libres)
- ▶ 3 veces: 6x25 (12,5 m 85%, 12,5 m suave), descanso: 20 seg. Descanso entre bloques: 1 min.
- 200 suave

2.000

- 600 (150 libres, 300 técnica, 150 libres)
- ▶ 2 veces (2 min. descanso entre bloques):
 - ▶ 10x25 (12,5 m 85%, 12,5 m suave), descanso: 20 seg.
 - ▶ 5x50 (25 85%, 25 suave), descanso: 30 seg.
- 400 suave

3.000

- 1.000 (250 libres, 500 técnica, 250 libres)
- ▶ 2 veces (5 min. descanso entre bloques):
 - ▶ 12x25 (12,5 m 85%, 12,5 m suave), descanso: 20 seg.
 - ▶ 5x50 (25 85%, 25 suave), descanso: 30 seg.
 - ▶ 2x100 (50 85%, 50 suave), descanso: 45 seg.
- 500 m (100 suave, 300 técnica, 100 suave)

RESISTENCIA AERÓBICA

Prepárate para **travesías largas** (de más de 10-15 min. nadando):

1.500

- 200 (100 libres, 100 técnica)
- ▶ 6x50 (65%), descanso: 15 seg.
- ▶ 4x100 (65%), descanso: 20 seg.
- ▶ 2x200 (65%), descanso 40 seg.
- 200 suave

3.000

- 600 (150 libres, 300 técnica, 150 libres)
- ▶ 12x50 (65%), descanso: 15 seg.
- ▶ 8x100 (65%), descanso: 20 seg.
- ▶ 3x200 (65%), descanso 40 seg.
- 400 suave

5.000

- 900 (250 libres, 400 técnica, 250 libres)
- ▶ Dos veces (5 min. descanso) {
 - ▶ 6x100 (65%), descanso 20 seg.
 - ▶ 4x200 (65%), descanso 30 seg.
 - ▶ 1x400 (65%), descanso 45 seg.
- 500 suave

7.000

- 1.200 (250 libres, 300 técnica, 100, 300 técnica, 250)
- ▶ 3 veces (2 min. descanso entre bloques)
 - ▶ 5x200 (65%), descanso 30 seg.
 - ▶ 2x400 (65%), descanso 45 seg.
- 400 suave



POTENCIA ANAERÓBICA

Estos entrenamientos te preparan para **esfuerzos cortos** y de **alta intensidad**, algo más prolongados que los de *velocidad*:

1.250

- 550 (150 libres, 250 técnica, 150 libres)
- ▶ Tres veces (1 min. descanso):
 - ▶ 4x25 (75%), descanso 45 seg.
- 400 suave

2.500

- 900 (250 libres, 400 técnica, 250 libres)
- ▶ 6x25 (75%), descanso 45 seg.
- ▶ 5x50 (75%), descanso 75 seg.
- ▶ 6x25 (75%), descanso 45 seg.
- ▶ 2x100 (75%), descanso 120 seg.
- 850 m (250 suave, 400 técnica, 200 suave)

4.000

- 1.300 (250 libres, 300 técnica, 200, 300 técnica, 250)
- ▶ 12x25 (75%), descanso 45 seg.
- ▶ 5x50 (75%), descanso 75 seg.
- ▶ 5x100 (75%), descanso 120 seg.
- ▶ 12x25 (75%), descanso 45 seg.
- ▶ 5x50 (75%), descanso 75 seg.
- 1.100 m (300 suave, 500 técnica, 300 suave)



RESISTENCIA MIXTA

Entrenamientos pensados para **esfuerzos medios + prolongados**

1.250

- 500 (150 libres, 200 técnica, 150 libres)
- ▶ 5x50 (80%), descanso 30 seg.
- ▶ 2x100 (80%), descanso 45 seg.
- 300 suave

2.500

- 800 (200 libres, 400 técnica, 200 libres)
- ▶ 8x50 (80%), descanso 30 seg.
- ▶ 1 min. descanso
- ▶ 3x100 (80%), descanso 45 seg.
- ▶ 2 min. descanso
- ▶ 2x200 (80%), descanso 60 seg.
- 600 m (200 suave, 200 técnica, 200 suave)

3.500

- 1.000 (250 libres, 500 técnica, 250 libres)
- ▶ 12x50 (80%), descanso 30 seg.
- ▶ 3 min. descanso
- ▶ 4x100 (80%), descanso 45 seg.
- ▶ 3 min. descanso
- ▶ 2x200 (80%), descanso 60 seg.
- 1.100 m (300 suave, 500 técnica, 300 suave)

TU ENTRENAMIENTO

Diseña un plan general donde incluyas **todos los tipos de entrenamiento** que tienes en esta guía.

Si vas a nadar **distancias largas** (5.000+ m), prioriza:

- ▶ Resistencia Aeróbica
- ▶ Resistencia Mixta

Si vas a nadar **distancias cortas** (triatlones sprint/olímpico):

- ▶ Velocidad
- ▶ Potencia Anaeróbica

Para incluir todos los tipos, alterna unos con otros.

Cada día haz un entrenamiento de **un tipo distinto**, pero aumenta la frecuencia los tipos que más te interesen.



Técnica y ejercicios concretos:

En los apartados de técnica, incluye distintos tipos de ejercicios de **técnica de natación** y prioriza la parte del cuerpo donde más necesites mejorar.

Incorpora ejercicios de técnica para **nadar en aguas abiertas** (avistar, giros, nadar en grupo, etc.).

Ten en cuenta tu **respiración** y prueba diferentes estilos.

Mira más guías de técnica y consejos aquí: [trajesneopreno](#)