



Real Federación Española de Natación
Equipo Nacional Junior/Absoluto - Aguas Abiertas
Stage Preparación Altitud
Sierra Nevada, 2 al 20.Enero.2018



PLANIFICACIÓN PREVIA GENERAL

Microciclos		Nº Días	Fecha	Día Semana	Objetivos AGUA				Nº Ses. Micro		Volumen			Objetivos SECO		
Nº	Tipo				AM	Vol	PM	Vol	Mic	Acum.	Día	Micro	JUN-1	AM	PM	
1	Adap_1	1	02-ene	Martes	Viaje		AEL	7,0	4	4	7,0	30,0	6,0	-	-	
		2	03-ene	Miercoles	AEL-M	8,0	Tec-Est-V	7,0			15,0		13,0	CORE-PREV	FUERZA	
		3	04-ene	Jueves	Prog AE (5K)		Descanso				8,0		8,0	7,0	CORE-PREV/RAQUETAS	-
2	Carga_1	4	05-ene	Viernes	AE Dist	8,0	RP	7,0	10	14	15,0	80,0	13,0	CORE-PREV	HALTERO	
		5	06-ene	Sábado	AEL-UAN	8,0	Ps-Tec-Est-V	8,0			16,0		13,0	CORE-PREV	FUERZA	
		6	07-ene	Domingo	Prog AE		Descanso				9,0		9,0	8,0	CORE-PREV/RAQUETAS	-
		7	08-ene	Lunes	AE Dist	8,0	R.Fuerza-ANA	7,0			15,0		14,0	CORE-PREV	HALTERO	
		8	09-ene	Martes	UAN	8,0	Ps-Tec-Est-V	8,0			16,0		14,0	CORE-PREV	FUERZA	
		9	10-ene	Miércoles	Prog AE (5K)		Descanso				9,0		9,0	8,5	CORE-PREV/RAQUETAS	-
		10	11-ene	Jueves	AE Dist	9,0	RP	7,0			12		26	16,0	102,0	13,0
11	12-ene	Viernes	AEL-UAN	9,0	AEL-V	8,0	17,0	6,0	CORE-PREV	FUERZA						
12	13-ene	Sábado	Prog AE		Ps-Tec-Est-V		8,0	17,0	-	CORE-PREV		-				
13	14-ene	Domingo	AEL-AEI	9,0	Descanso		9,0	9,0	-	RAQUETAS		-				
14	15-ene	Lunes	AE Dist	9,0	R.Fuerza-ANA	7,0	16,0	-	CORE-PREV	HALTERO						
15	16-ene	Martes	UAN	9,0	Ps-Tec-Est-V	8,0	17,0	-	CORE-PREV	FUERZA						
16	17-ene	Miércoles	Prog AE (5K)		Descanso		10,0	10,0	-	CORE-PREV/RAQUETAS		-				
4	Adap_2	17	18-ene	Jueves	AE Dist	8,0	RP	7,0	5	31	15,0	37,0	-	CORE-PREV	FUERZA	
		18	19-ene	Viernes	AEL-M	8,0	Ps-Tec-Est-V	7,0			15,0		-	CORE-PREV	-	
		19	20-ene	Sábado	3.000m (p25m)		Viaje				7,0		7,0	-	-	-

	ABS/JUN-2		JUN-1	
	Plan	Real	Plan	Real
VOLUMEN TOTAL (KM)	249,0	231,1	115,5	111,1
Promedio día (19/11 días)	13,1	12,2	10,5	10,1
Promedio sesión (31/17 sesiones)	8,0	7,5	6,8	6,5



SETS PRINCIPALES - MICRO 1

FECHA	03/01/2018	SESIÓN	MIÉRCOLES AM	VOLUMEN
300 75c, 25noCrol				300
2x				
300 respiración AA				600
3x100 15cab↑, 35nado, 50 reg s/pared @1.30				600
1x				
12x50 @50 prog1a3 (+15")				600
3x300 ael aletas+tubo @3.50-4				900
6x50 @50 prog1a3				300
4x150 aem @2-2.10				600
1200 pull 200 hipox (3-4ida-5-6ida), 100e				1200
24x100 @1.20-1.25 (<i>Junior-1:16x</i>)				2400
1ael				
1ael (bj brazadas)				
1aem				
1Estilos @1.30-1.35				
300 (50ps,50e2,50b)				300
				7800

FECHA	04/01/2018	SESIÓN	JUEVES AM	VOLUMEN
500 pull+tubo rem/nado amplitud				500
24x50 aletas; 1psC, 1est @50-55				1200
3x200 pull+pal pNeg @2.40-2.50				600
100 soltar				100
1x				
4x500 ael @6.20-6.40-7				2000
10x200 aem @2.40-2.45-2.50 (+30")				2000
1000 max				1000
<i>Junior-1: 3x500 + 8x200 + 1000</i>				
Recuperación				800
				8200



SETS PRINCIPALES - MICRO 2

FECHA	05/01/2018	SESIÓN	VIERNES PM	VOLUMEN
Calentamiento				1500
3x(6x150)/1				2700
prog2 @2-2.10				
1aer-1r1500 @2.20-2.30				
1aer-1r800 @2.30-2.40				
100 rec				100
3x(6x100)/1				1800
1aer-1r1500 @1.30				
1aer-1r800 @1.45				
1aer-1r400 @2				
100 rec				100
3x(6x50)/1				900
1aer-1r400 @50				
1aer-1r200 @1				
1aer-1Max @1.10				
<i>*Junior-1: 4x150-4x100-4x50</i>				
400 rec				400
				7500

FECHA	06/01/2018	SESIÓN	SABADO AM	VOLUMEN
400 soltar libre				400
400 ps alet @6.15-6.30 + 4x100@2 ps (alternando 25max)				800
16x50 crol @45-50				800
100 soltar				100
9x100 desc cada3 @1.20-1.15-1.10 (w+5") (+30")				900
1000 ael pal+alet @12.10-13				1000
5x100 uan @1.10-1.15 (+30")				500
800 ael alet @9.45-10.25				800
7x100 uan @1.10-1.15 (+30")				700
600 ael pull+pal @7.30-8				600
9x100 uan @1.10-1.15				900
<i>Junior-1: 8x+800+4x+600+6x+400+8x</i>				
600 (100e2, 100e con volteo e/b)				600
				8100



FECHA	07/01/2018	SESIÓN	DOMINGO AM	VOLUMEN
				800
				1800
				100
				4800
				600
				800
				8900

FECHA	08/01/2018	SESIÓN	LUNES PM	VOLUMEN
				200
				1800
				800
				600
				400
				800
				600
				400
				1500
				7100

FECHA	09/01/2018	SESIÓN	MARTES AM	VOLUMEN
				2400
				2400
				2400
				1200
				8400



FECHA	10/01/2018	SESIÓN	MIÉRCOLES AM	VOLUMEN
Calentamiento				1300
2x(200+2x100+2x50) crol				1000
1ºB: @2.40-1.20-45/2.50-1.25-50				
2ºB: @2.30-1.15-40/2.40-1.20-45 pull+pal				
1x				
2000 ael→aem /1				2000
4x500 aem @6.20-6.40-7 (+45")				2000
1000 max				1000
Recuperación				1500
				8800

SETS PRINCIPALES - MICRO 3

FECHA	11/01/2018	SESIÓN	JUEVES AM	VOLUMEN
Calentamiento				2500
3x(4x150)/1				200
prog1a4 @2-2.10				
r1500 @2.20-2.30				
r800 @2.30-2.40 + 200 rec				
3x(4x100)/1				1400
r1500 @1.30-1.35				
r800 @1.45				
r400 @2 + 200 rec				
3x(4x50)/1				600
r400 @50				
r200 @1				
Max @1.10				
30x50 aletas; 5ps-5e @45 (10@50-10@1)				1500
				6200

FECHA	12/01/2018	SESIÓN	VIERNES AM	VOLUMEN
Calentamiento				2500
10x200 5ael @2.30, 5uan @2.20 (w+10")				2000
(+30") 200 est aletas @3.30				200
10x150 5ael @1.55, 5uan @1.45 (w+10")				1500
(+30") 200 est aletas @3.30				200
10x100 5ael @1.15, 5uan @1.10 (w+5")				1000
(+30") 200 est aletas @3.30				200
10x50 5@40, 5@35 (w+5")				500
Recuperación				700
				8800



FECHA	12/01/2018	SESIÓN	VIERNES AM	VOLUMEN
Calentamiento				1800
500 pal+aletas @6.10-6.30				500
3x300 @3.50-4.05 (+15")				900
500 aletas @6.10-6.30				500
3x300 @3.40-3.55 (+15")				900
500 pul+pal @6.10-6.30				500
3x300 @3.30-3.45 (+30")				900
15x100 prog1a3 palas @1.30				1500
Recuperación				1400
				8900

FECHA	15/01/2018	SESIÓN	LUNES PM	VOLUMEN
Calentamiento				2000
2x				
8x45"/15" gomas+tubo				800
3x100 ↓r200 pal+alet @3				600
200 soltar				400
8x50 paracaidas+pal+tubo @1				800
6x50 r200 bañador neopreno @1				600
200 soltar				400
Recuperación				1500
				7100

FECHA	16/01/2018	SESIÓN	MARTES AM	VOLUMEN
500 soltar				500
300 ps @3.45				300
5x100 c @1.20-1.25				500
300 pal+pul+aro @4.15				300
4x100 c @1.15-1.20				400
300 est (50m, 100e, 50b, 100c) @4.30				300
3x100 c @1.10-1.15				300
100 soltar				100
6x				
600 @7.30-8 ael				3600
200 @3 aei				1200
*3ª y 6ª pull+pal				
600 (100ps, 50e2)				600
16x50 aletas; 1ps m-1m max @1				800
200 soltar				200
				9100



FECHA	17/01/2018	SESIÓN	MIÉRCOLES AM	VOLUMEN
Calentamiento				2800
1x				
4000 ael→uan /1.30				4000
1000 max				1000
* Bañador de competición				
6x250 aletas @3.40→4				1500
100 ps dorsalM				
100 e				
50 b				
				9300

FECHA	17/01/2018	SESIÓN	MIÉRCOLES PM	VOLUMEN
1000 tec individual				1000
60x50 Eficiencia				3000
6 ael tub+pull+aro @50				
6 ael tub+pal+pull+aro @45				
6 ael tub @40-45 (control braz.)				
6 aem nado @45 (=)				
6 aem pal @40 (bajar braz.)				
6 aem pal+alet @35-40 (bajar braz.)				
6 1aer-r1500 @45 (min braz)				
6 1aer-r800 @50 (min braz)				
6 1aer-r400 @55 (min braz)				
6 1aer-r200 @1 (min braz)				
500 soltar libre (material)				500
				4500