



Real Federación Española de Natación
 Equipo Nacional - Aguas Abiertas
 Stage Preparación General
 Lanzarote, 2 al 9.Diciembre.2017



PLANIFICACIÓN PREVIA GENERAL

dic-17									
	viernes	sábado	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
	01	02	03	04	05	06	07	08	09
6:30									
7:00									
7:30									
8:00				desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno
8:30									
9:00		desayuno	desayuno	CORE/PREVENCIÓN	CARDIO	CORE/PREVENCIÓN	CORE/PREVENCIÓN	CARDIO	CORE/PREVENCIÓN
9:30				AEL-UAN (min ds)	AE Prog	AEL-M / Neopreno Aguas Abiertas 10.0K - 21°C	AE Prog	UAN (min ds)	Simulación AA
10:00				9.0K	9.0K		9.0K	9.0K	10.0K
10:30				8 calles	8 calles		8 calles	8 calles	8 calles
11:00		Entreno. E.Nacional CAR San Cugat	Viaje BCN-Lanzarote					VIDEO TECNICA AA	
11:30									
12:00									
12:30									
13:00				comida	comida	comida	comida	comida	
13:30		comida							
14:00									
14:30									
15:00	Viaje Origen-BCN								
15:30				PREVENCIÓN	PREVENCIÓN		PREVENCIÓN	PREVENCIÓN	
16:00				Técnica - Vel - Estilos	RP 400-800-1500		RF LA-AE (fuerza)	Técnica - Vel - Estilos	
16:30				7.0K (9.0K Abs)	7.0K		7.0K	7.0K (9.0K Abs)	
17:00				7 calles	7 calles		7 calles	8 calles	
17:30			CORE/PREVENCIÓN						
18:00			Eficiencia-Prog						
18:30			7.0K						
19:00			8 calles	FUERZA-GYM			FUERZA-GYM		
19:30		COPA CATALANA DE FONS "OPEN" 5.000 mts							
20:00									
20:30									
21:00			cena	cena	cena	cena	cena	cena	
21:30		cena							
22:00									



FECHA	02/12/2017	SESIÓN	SABADO PM	VOLUMEN
COPA CATALANA DE FONS "OPEN"				5000
				5000

FECHA	03/12/2017	SESIÓN	DOMINGO PM	VOLUMEN
Calentamiento				2100
36x50 ael-efic				1900
10 tub+pull+aro @50				
8 tub+nado @45				
10 tub+pal+pull+aro @45				
8 tub+nado @40-45 (control braz.) + 100 soltar				
30x50 aem-efic				1600
10 nado @45 (=)				
10 pal @40 (bajar braz.)				
10 pal+alet @35-40 (bajar braz.) + 100 soltar				
24x50 prog-efic				1600
6 1aer-r1500 @45				
6 1aer-r800 @50				
6 1aer-r400 @55				
6 1aer-r200 @1 + 400 soltar aletas				
<i>* Junior-1: 32x-24x-16x</i>				
				7200

FECHA	04/12/2017	SESIÓN	LUNES AM	VOLUMEN
600 150c,50est + 3x100@1.30 sal,vir,llegada max				900
8x100 @1.30 ps alet+tubo (15flecha max,70lateral,15flecha max)				800
16x50 @50 4est-4c prog1a4				800
100 soltar				100
5x100 desc 1-2-2@1.20-1.15-1.10 (+30")				500
500 ael pull+pal @6				500
3x300 uan @3.30 (+30")				900
500 ael pull+pal @6				500
1x500 uan @5.50 (+30")				500
500 ael nado @6.15				500
3x300 uan pull+pal @3.25 (+30")				900
500 ael @6.15				500
5x100 uan pull+pal @1.10				500
<i>W: @1.15-1.20</i>				
<i>Junior-1: 4x100+400+3x200....</i>				
2x300 ps@5.45 + 2x200 esp@3 + 2x100 braza@1.45				1200
				9100



FECHA	05/12/2017	SESIÓN	MARTES PM	VOLUMEN
400 soltar + 400 aletas (100e2-100e)				800
3x				
3x100 ps bajando ds @1.50-1.45-1.40				900
4x50 prog @45-40-35 w+5" (3º bloque palas)				600
100 soltar				100
3x(4x150)/1				1800
prog1a4 @2-2.10				
r1500 @2.15-2.25				
r800 @2.30-2.40				
100 rec				100
3x(5x100)/1				1500
r1500 @1.30-1.35				
r800 @1.45				
r400 @2				
100 rec				100
3x(6x50)/1				900
r400 @50				
r200 @1				
Max @1.10				
400 rec				400
<i>*Junior-1: 3x150-3x100-3x50</i>				
				7200

FECHA	06/12/2017	SESIÓN	MIERCOLES AM	VOLUMEN
Entrenamiento Aguas Abiertas				7000
				7000

FECHA	07/12/2017	SESIÓN	JUEVES AM	VOLUMEN
Calentamiento				1500
4x(2x400 + 2x200 + 4x100)/1				6400
1ª @1.15-1.20				
2ª @1.10-1.15 pull+palas / aletas				
3ª @1.10-1.15				
4ª @5.10-2.40-1.30 / w: 5.30-2.50-1.35				
<i>Junior-1: 3x</i>				
Recuperación				600
				8500



FECHA	07/12/2017	SESIÓN	JUEVES PM	VOLUMEN
8x200 @3 aletas; 100ps,50est,50c prog1a4				1600
2x				
10x45"/15" gomas tubo				1000
50 max salida (bañador neopreno) + 50 suave				200
4x100 r400 @1.45 (bañador neopreno) + 100suave				1000
10x50 paracaidas+palas+tubo @1				1000
25 max salida (bañador neopreno) + 75 suave				200
8x50 r200 (bañador neopreno) @1 + 100suave				1000
30x50 aletas; 10ps @45-10e2 @50-10b @1				1500
				7500

FECHA	08/12/2017	SESIÓN	VIERNES AM	VOLUMEN
Calentamiento				1600
10x600 @7.15-7.45 uan				6000
3 nado				
1 pull+pal/aletas/nado (opcional)				
3 nado				
1 pull+pal/aletas/nado (opcional)				
2 nado				
<i>Junior-1: 8x500 @6.30-6.50</i>				
200 soltar				200
16x50 aletas; 1m-1c r200 @45"-50" (Junior-1:12x)				800
400 soltar libre				400
				9000

FECHA	08/12/2017	SESIÓN	VIERNES PM	VOLUMEN
A. Técnica AA				
2x				
400 orientacion AA				800
8x100 @1.20-1.25 4ª: avituallamiento 10" + 15max				1600
400 drafting AA				800
8x50 llegadas AA (min referencias)				800
<i>Junior-1: 300+6x</i>				
B. Estilos-Pies				
400 est alet x25 @5.45 + 500ps @9.15 (+15")				900
400 est alet x50 @5.45 + 2x250ps @4.30 (+15")				900
400 est alet x100 @5.45 + 5x100ps @1.50				900
<i>Junior-1: 400+200ps/2x100/4x50</i>				
300 soltar				300
				7000



FECHA	09/12/2017	SESIÓN	SABADO AM	VOLUMEN
Calentamiento en seco				
300 aei /15"				300
3x2000/1 prog1a3				6000
10x100 mejor prom @1.30				1000
200 max				200
* Junior-1: 3x1500 + 8x100c/1.35				
Recuperación				2000
				9500