



Real Federación Española de Natación
 Equipo Nacional - Aguas Abiertas
 Stage Preparación General
 Madeira, 22 al 28.Octubre.2017



PLANIFICACIÓN PREVIA GENERAL								
oct-17								
	domingo	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	
	22	23	24	25	26	27	28	
6:30								
7:00							desayuno	
7:30								
8:00		desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno		
8:30								
9:00		CORE/PREVENCIÓN	CORE/PREVENCIÓN	CORE/PREVENCIÓN	CORE/PREVENCIÓN	CORE/PREVENCIÓN		
9:30		AE Distancia	AEL-UAN (min ds)	Prog AE	UAN (min ds)	Fartlek AEL-AEI	Swim Marathon	
10:00		8.0K	8.0K	9.0K	8.0K	7.0K	Madeira	
10:30		Piscina 50m	Piscina 50m	Piscina 50m	Piscina 50m	Piscina 50m	10K	
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30		comida	comida	comida	comida	comida	Entrega de Premios	
14:00	Viaje Origen - Madeira							
14:30								
15:00								
15:30								
16:00			r/400-800-1500	GYM		GYM	Circuito	
16:30			7.0K				4.0K	
17:00			Piscina 25m	7.0K		AEL-M + V	Aguas Abiertas	
17:30				Aguas Abiertas		7.0K		
18:00						Piscina 25m		
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30		cena	cena	cena	cena	cena	Viaje Madeira - Origen	
21:00								
21:30								
22:00								



FECHA	23/10/2017	SESIÓN	LUNES AM	VOLUMEN
2000 aletas 300c-200est ael @27-28				2000
1800 fartlek 400ael-200aem @22.30-23.30				1800
1600 tub+alet; 100psFlec-100c ael @22.45-23.15				1600
1200 fartlek 150ael-50aem @15-15.45				1200
1000 pull+pal 400c hip3-5-3-7 -100e2 ael				1000
16x50 velocidad @1				800
4: 15max MpsCrol				
4: 25max c salida AA pantalán (2xcalle)				
4: 15max c cabeza ↑				
4: 25max c llegada AA pantalán (2/3xcalle)				
				8400

FECHA	23/10/2017	SESIÓN	LUNES PM	VOLUMEN
Calentamiento progresivo				2500
4x150 prog 1a4 (4ª r1500) @2.10-2.20				600
8x150 3r1500-1r800 @2.15-2.25				1200
4x100 r800 @1.35-1.40				400
8x100 3r800-1r400 @1.40-1.45				800
4x50 r400 @50				200
1x50 suave				50
1x50 max				50
Recuperacion				1500
				7300

FECHA	24/10/2017	SESIÓN	MARTES AM	VOLUMEN
Calentamiento variado				2500
800 ael palas+aletas @9.45-10.15				800
4x200 uan @2.20-2.30				800
800 ael aletas @9.45-10.15				800
6x150 uan @1.45-1.55				900
800 ael pull+pal @10-10.30				800
8x100 uan @1.10-1.15				800
Recuperación				600
				8000

FECHA	24/10/2017	SESIÓN	MARTES PM	VOLUMEN
Entrenamiento Aguas Abiertas				5000
				5000



FECHA	25/10/2017	SESIÓN	MIÉRCOLES AM	VOLUMEN
Calentamiento				2000
3x900 prog 1a3 @11.15-12				2700
4x50 r200 palas @50-55				200
3x600 prog 1a3 @7.30-8				1800
6x50 r200 palas @50-55				300
3x300 prog 1a3 @3.45-4				900
8x50 r200 palas @50-55				400
Recuperación				600
				8900

FECHA	26/10/2017	SESIÓN	JUEVES AM	VOLUMEN
Calentamiento				2000
9x400 3@5, 3@4.50, 3@4.40 aem→uan (w+20")				3600
600 recuperación aletas				600
9x200 3@2.30, 3@2.25, 3@2.20 aem→uan pull+pal (w+10")				1800
Recuperación				400
				8400

FECHA	27/10/2017	SESIÓN	VIERNES AM	VOLUMEN
Calentamiento				2400
2x				
1200 (400aei-800ael) @15-16				2400
600 (200aei-400ael) @7.30-8				1200
300 (100aei-200ael) @3.45-4 (+30")				600
*2º Bloque: inverso (final fuerte)				
Recuperación				400
				7000

FECHA	27/10/2017	SESIÓN	VIERNES PM	VOLUMEN
Entrenamiento AA en circuito de prueba - Madeira				5000
				5000

FECHA	28/10/2017	SESIÓN	SABADO AM	VOLUMEN
MADEIRA SWIM MARATHON 10K				10000
				10000