

ENTRENAMIENTO FÍSICO

Nivel Básico

Ejemplo de sesión de **entrenamiento físico** para trabajar **fuerza general, estabilidad y control del core** en natación artística.



Nivel
Básico



Duración
30 minutos



Objetivo
Activar el cuerpo y mejorar la estabilidad



Material
Esterilla



Esterilla
Esterilla



CALENTAMIENTO (5 min)

- Movilidad de hombros
- Movilidad de cadera
- Activación suave de **core**



EJERCICIOS PRINCIPALES

1 PLANCHA FRONTAL

- Espalda recta
- Abdomen activado
- Mirada al suelo

3 x 20 segundos • Descanso: 20 seg.

- Duración:
- Bajada lenta y controlada
- Rodillas alineadas



2 SENTADILLA CONTROLADA

- Descanso: 12 rept
- Bajada lenta y controlada
- Rodillas alineadas
- Espalda recta

3 x 12 repeticiones • Descanso: 30 seg.



3 ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL SUELO

- Descanso: 30 seg.
- Mantener la zona lumbar apoyada
- Movimiento lento y controlado



Este entrenamiento es un ejemplo de la metodología utilizada. Los entrenamientos completos se diseñan de forma personalizada según las necesidades, el nivel y las objetivos de cada persona.