

ENTRENAMIENTO EN AGUA

Nivel Básico

Ejemplo de sesión de **entrenamiento en agua** para trabajar la **resistencia aeróbica, capacidad pulmonar y fundamentos técnicos de figuras básicas.**



Nivel
Básico



Duración
90 minutos



Objetivo
Adaptación al medio,
control de la respiración
y base técnica



Material
Tabla, pull buoy, pinzas



CALENTAMIENTO (20 min)

- 400m Nado variado
- 4x50m Patada de sincronizada
- Movilidad articular en el agua



BLOQUE DE APNEAS: APERTURA PULMONAR (20 min)

- Apnea Estática 4x30s
- Recorridos Subacuáticos 6x15m
- Pirámide de Respiración

EJERCICIOS TÉCNICOS Y FIGURAS (50 min)

1 POSICIÓN DE "LAYOUT"

- Espalda recta
- Abdomen activado
- Mirada al suelo y brazos extendidos hacia adelante para "layout"

3 x repeticiones • Descanso: 20 seg.



2 FIGURA: POSICIÓN DE BALLET LEG

- Descanso: 10 seg.
- Bajada lenta y controlada a 90 grados
- Espalda recta y controlada para el ballet leg

3 x 12 repeticiones



3 INTRODUCCIÓN AL "EGG-BEATER"

- Descanso: 30 seg.
- Mantener la zona "egg-beater"
- Rodillas rectas en la "egg-beater"

3 x repeticiones • Descanso: 3 seg.



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