

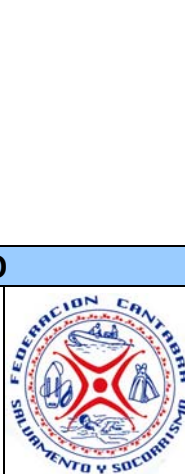
ENTRENAMIENTO SALVAMENTO ACUÁTICO

Sesión nº 1

1500 metros

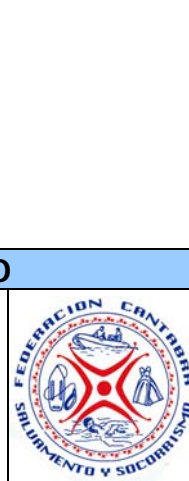


200 m	Crol suave, estirar brazos y piernas.
4 x 50 ^{30"} m	25 crol con la cabeza fuera / 25 crol fuerte Indica el descanso entre cada repetición
100 m	50 Crol / 50 espalda
4 x 50 ^{45"} m	Patada de tijera, brazo fuera del agua llevando un pull en la mano
100 m	50 crol / 50 braza
4 x 50 ^{45"} m	Patada de braza invertida, manos fuera del agua llevando un pull
100 m	50 crol / 50 espalda
4 x 50 ^{45"} m 2 x 50 ^{45"} m	25 crol + 10 apnea + 15 m patada de arrastre 25 apnea + 25 crol
200 m	crol
Objetivo sesión	Patadas de arrastre (tijera y braza invertida) Apneas
Observaciones	Experimentar el empuje de las piernas, manteniendo una frecuencia alta. Después de cada serie soltar y estirar piernas El trabajo de apneas es obligatorio realizarlo con la presencia de otra persona
Recomendaciones	Consultar la pagina www.i-natación.com para ver la técnica de estilos



ENTRENAMIENTO SALVAMENTO ACUÁTICO

Sesión nº 2	<h1 style="color: red; margin: 0;">2000 metros</h1>	
200 m	50 crol / 25 espalda / 50 crol / 25 braza/ 50 crol Estirar brazos y piernas.	
100 m	50 Crol / 50 braza	
2 x 100 _{1'} m	25 pns de tijera / 25 pns de braza invertida Indica el descanso entre cada repetición	
100 m	Crol	
6 x 25 _{30"} m	25 pies crol / 25 pies espalda	
5 x 100 _{1'} m	50 crol con aletas + 50 pns de espalda con aletas (manos fuera del agua, hacer)	
3 x 50 _{45"} m	(25 apnea + 25 crol) con aletas	
6 x 25 _{10"} m	Crol fuerte	
4 x 50 _{10"} m	25 pns crol / 25 crol	
2 x 75 _{10"} m	25 crol / 25 braza / 25 crol	
1 x 100 _{10"} m	Crol suave	
Objetivo sesión	Entrenamiento con aletas Patadas de arrastre	
Observaciones	Realizar el movimiento de piernas con aletas amplio partiendo de la cadera. Después de la serie de pns y aletas soltar y estirar piernas El trabajo de apneas es obligatorio realizarlo con la presencia de otra persona	
Recomendaciones	Consultar la pagina www.i-natación.com para ver la técnica de estilos	



ENTRENAMIENTO SALVAMENTO ACUÁTICO

Sesión nº 3	2000 metros	
200 m	Crol / espalda cambiando cada 50 m Estirar brazos y piernas.	
4 x 100 _{1'} m	75 crol normal / 25 crol fuerte <i>Indica el descanso entre cada serie</i>	
4 x 25 _{30"} m	Desplazamiento lateral en posición vertical una mano fuera del agua	
200 m	25 crol / 25 patada de arrastre (tijera o braza invertida)	
10 x 25 _{10"} m	Crol fuerte	
200 m	25 crol / 25 patada de arrastre (tijera o braza invertida)	
4 x 50 _{30"} m	Pnas de crol con aletas en posición lateral con un brazo fuera del agua	
200 m	Crol con aletas	
4 x 25 _{30"} m	Desplazamiento lateral en posición vertical una mano fuera del agua	
150 m	Crol suave	
Objetivo sesión	Entrenamiento con aletas Patadas de arrastre Desplazamiento en posición vertical	
Observaciones	Realizar el movimiento de piernas con aletas amplio partiendo de la cadera. Trabajar con un ritmo alto las piernas en las series de patadas de arrastre Los desplazamientos laterales en posición vertical, realizarlos lentamente manteniendo la cabeza y una mano fuera del agua en todo momento	
Recomendaciones	Consultar la pagina www.i-natación.com para ver la técnica de estilos	