

<b>Entrenador:</b>	<b>Paco</b>
<b>Grupo:</b>	Lobos marinos
<b>Categoría:</b>	Benjamín



<b>Semana:</b>	<b>3</b>
<b>Fecha:</b>	18/01/2016
<b>Evento:</b>	Provincial Invierno

<b>Objetivo semanal en agua:</b>
Posición flecha y batido alternativo de pies/patada wp. Variedad posiciones

<b>Objetivo semanal en seco:</b>
Aprender a hacer una sentadilla

### Esquema de trabajo semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>AGUA</b>	AM	Vel/Pies	Ei/AL	AM-AI/Pies	Vel/AI-RP
<b>SECO</b>	CORE	Hab/Coord	CORE+TSup	Hab/Coord	TInf (piernas, saltos, etc)

### Distribución semanal de contenidos de entrenamiento

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	TOTALES	%
<b>Aeróbico ligero (AL)</b>	1	1,2	2	0,8	1,5	<b>6,5</b>	<b>48%</b>
<b>Aeróbico medio (AM)</b>	1,5			0,5	0,6	<b>2,6</b>	<b>19%</b>
<b>Aeróbico intenso (AI)</b>				0,5	0,4	<b>0,9</b>	<b>7%</b>
<b>Velocidad (VEL)</b>		0,3			0,3	<b>0,6</b>	<b>4%</b>
<b>Propulsión piernas (Pies)</b>		1		1		<b>2</b>	<b>15%</b>
<b>Estilos (Ei)</b>			1			<b>1</b>	<b>7%</b>
<b>TOTALES</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>13,6</b>	<b>100%</b>

### Sesiones semanales

Lunes	Martes	Miércoles
<b>400 (25C+75E+25C+75B)</b> <b>400 CROL HYP 3</b> CADA 100 METROS FUERA DEL AGUA Y HACEN 5 SENTADILLAS <b>2x</b> <b>200 MAX DIST BRZ</b> "Alargando el brazo" <b>2x10 min brazadas</b> "primer 25 cuentan el segundo ojos cerrados repiten número" <b>4x50 min brz progresivas velo</b>	<b>300 nado variado</b> <b>4x100 2 crol 2 espalda</b> 1)nado con batido de 2patadas/ciclo 2)nado con batido de 6 patadas/ciclo <b>6x50 pn mariposa</b> 1)lat 2)bocabajo 3)bocarriba  <b>50 ritmo 200</b> <b>3x 25 ritmo 100</b> <b>12,5 max</b> <b>35,5 suave</b> <b>8x100 crol nado aletas !sub volteos!</b>	<b>400 (100 crol + 100 pn estilos)</b> <b>3x200 crol HYP 3-5-7 con aletas</b>  <b>200 estilos aletas</b> <b>2x 2x100 estilos</b> <b>4x50 una a cada estilo</b>  Bloque 1 orden normal Bloque 2 orden inverso estilos  <b>200 (50 crol 50 espalda doble)</b>
Jueves	Viernes	Observaciones
<b>300 variados</b> <b>8x50 pn tabla prog 1-4</b> <b>200 palas prog 0-200</b>  <b>8x100 crol</b> 6)AEM 2)AEI  <b>3x200 aletas</b> (50 pn sin tabla +150 nado) <b>100 suaves</b>	<b>400 variados</b> <b>8 x 50 ejercicios tecnica</b> <b>200 palas prog 0-200</b> <b>4x12,5 max con salida</b>  <b>3x100 ritmo 400</b> <b>2x 2x100 ritmo 200</b> <b>50 a tope!</b> <b>50 suave</b>  <b>bloque 2 con aletas</b> ensayo volteos salidas competicion	Aprovechad todos los metros de aeróbico ligero para trabajar técnica. Brindad a los nadadores de una gran variedad de ejercicios para que amplien su abanico de posibilidades en el agua. Es importante estar encima de los nadadores y corregirles continuamente, ya que un movimiento erróneo se aprende y automatiza con la misma facilidad que un movimiento correcto.

<b>Entrenador:</b>	<b>Sergio</b>
<b>Grupo:</b>	Delfín listado
<b>Categoría:</b>	Alevín



<b>Semana:</b>	3
<b>Fecha:</b>	18/01/2016
<b>Evento:</b>	Provincial invierno

<b>Objetivo semanal en agua:</b>
Posición flecha y batido alternativo de pies/Patada wp. Variedad posiciones.

<b>Objetivo semanal en seco:</b>
Aprender a hacer una sentadilla

### Esquema de trabajo semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>AGUA</b>	AM	Vel/Pies	Ei/AL	AM-AI/Pies	Vel/AI-RP
<b>SECO</b>	CORE	Hab/Coord	CORE+TSup	Hab/Coord	TInf (piernas, saltos, etc)

### Distribución semanal de contenidos de entrenamiento

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	TOTALES	%
<b>Aeróbico ligero (AL)</b>	1,8	1,4	2	0,5	1,5	<b>7,2</b>	<b>48%</b>
<b>Aeróbico medio (AM)</b>	1,5			1	0,8	<b>3,3</b>	<b>22%</b>
<b>Aeróbico intenso (AI)</b>				0,5	0,5	<b>1</b>	<b>7%</b>
<b>Velocidad (VEL)</b>		0,3			0,3	<b>0,6</b>	<b>4%</b>
<b>Propulsión piernas (Pies)</b>		1		1		<b>2</b>	<b>13%</b>
<b>Estilos (Ei)</b>			1			<b>1</b>	<b>7%</b>
<b>TOTALES</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3,1</b>	<b>15,1</b>	<b>100%</b>

### Sesiones semanales

Lunes	Martes	Miércoles
<b>400 (25C+75E+25C+75B)</b> <b>2 x 400 CROL HYP 3</b> CADA 100 METROS FUERA DEL AGUA Y HACEN 5 SENTADILLAS <b>2x</b> <b>300 MAX DIST BRZ</b> "Alargando el brazo" <b>2x150 min brazadas</b> "primer 25 cuentan el segundo ojos cerrados repiten número" <b>4x75 min brz progresivas velo</b>	<b>300 nado variado</b> <b>4x150 2 crol 2 espalda</b> 1)nado con batido de 2patadas/ciclo 2)nado con batido de 6 patadas/ciclo <b>9x50 pn mariposa</b> 1)lat 2)bocabajo 3)bocarriba  <b>50 ritmo 200</b> <b>3x 25 ritmo 100</b> <b>12,5 max</b> <b>35,5 suave</b>  <b>10x100 crol nado aletas !sub volteos!</b>	<b>600 (200 crol + 100 pn estilos)</b> <b>3x300 crol HYP 3-5-7 con aletas</b>  <b>200 estilos aletas</b> <b>2x 2x100 estilos</b> <b>4x50 una a cada estilo</b>  Bloque 1 orden normal Bloque 2 orden inverso estilos  <b>200 (50 crol 50 espalda doble)</b>
Jueves	Viernes	Observaciones
<b>300 variados</b> <b>8x50 pn tabla prog 1-4</b> <b>200 palas prog 0-200</b>  <b>12x100 crol</b> 8)AEM 4)AEI  <b>4x200 aletas</b> (50 pn sin tabla +150 nado) <b>100 suaves</b>	<b>400 variados</b> <b>10 x 50 ejercicios tecnica</b> <b>200 palas prog 0-200</b> <b>4x50 (6,8,10,12 ciclos max resto nado)</b>  <b>3x100 ritmo 400</b> <b>2x 2x100 ritmo 200</b> <b>50 a tope!</b> <b>50 suave</b>  <b>bloque 2 con aletas</b> ensayo volteos salidas competicion	Aprovechad todos los metros de aeróbico ligero para trabajar técnica. Brindad a los nadadores de una gran variedad de ejercicios para que amplien su abanico de posibilidades en el agua. Es importante estar encima de los nadadores y corregirles continuamente, ya que un movimiento erróneo se aprende y automatiza con la misma facilidad que un movimiento correcto.

<b>Entrenador:</b>	<b>Chichi</b>
<b>Grupo:</b>	Pingüinos
<b>Categoría:</b>	Menores



<b>Semana:</b>	3
<b>Fecha:</b>	18/01/2016
<b>Evento:</b>	Provincial invierno

<b>Objetivo semanal en agua:</b>
Posición flecha y batido alternativo de pies. Posición ventral-dorsal-lateral

<b>Objetivo semanal en seco:</b>
Juegos coordinación y habilidades atléticas

#### Esquema de trabajo semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>AGUA</b>					
<b>SECO</b>	Hab/Coord		Hab/Coord		Hab/Coord

#### Distribución semanal de contenidos de entrenamiento

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	TOTALES	%
<b>Salto</b>	1				1	2	13%
<b>Giros</b>		1		1		2	13%
<b>Buceos</b>	1		1			2	13%
<b>Lanzam./Recep.</b>		1			1	2	13%
<b>Propulsión pies</b>	1		1		1	3	19%
<b>Propulsión brazos</b>		1		1		2	13%
<b>Estilos</b>	1		1		1	3	19%
<b>TOTALES</b>	4	3	3	3	3	16	100%

#### Sesiones semanales

Lunes	Martes	Miércoles
Jueves	Viernes	Observaciones
		Aprovechad todos los metros de aeróbico ligero para trabajar técnica. Brindad a los nadadores de una gran variedad de ejercicios para que amplien su abanico de posibilidades en el agua. Es importante estar encima de los nadadores y corregirles continuamente, ya que un movimiento erróneo se aprende y automatiza con la misma facilidad que un movimiento correcto.