



Semana 1 y 2:

Partes del entrenamiento	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
Calentamiento	Para calentar, 100 metros de nado a crol a baja intensidad. Es decir, cero agotamientos.	Para calentar, 100 metros de nado a crol a baja intensidad.	Para calentar, 100 metros de nado a crol a baja intensidad.
Entrenamiento	Luego, a intensidad media, ejecutar: 50 metros de crol 50 metros de espalda 50 metros de crol 50 metros de braza Con descansos de 30 segundos entre cada estilo. Una totalidad de 200 metros.	Luego, a intensidad media, ejecutar: 100 metros de braza 50 metros de mariposa 100 metros de crol 50 metros de braza Con descansos de 30 segundos entre cada estilo. Una totalidad de 300 metros.	Luego, a intensidad media, ejecutar: 50 metros de braza 50 metros de espalda 50 metros de mariposa 50 metros de crol Con descansos de 30 segundos entre cada estilo. Una totalidad de 200 metros.
	Para finalizar, 100 metros de crol a intensidad baja/suave.	Para finalizar, 50 metros de espalda a intensidad baja/suave.	Para finalizar, 100 metros de crol a intensidad baja/suave.



Semana 3 y 4:

Partes del entrenamiento	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
Calentamiento	Para calentar, 200 metros de nado a crol a baja intensidad. Es decir, cero agotamientos.	Para calentar, 200 metros de nado a crol a baja intensidad.	Para calentar, 200 metros de nado a crol a baja intensidad.
1ª parte	400 metros de braza con descansos de 30 segundos cada 100 metros. A intensidad media.	300 metros: alternando 50 a crol rápido y 100 de crol lento hasta llegar a los 300 metros.	2 series de 75 metros de braza incrementando la intensidad/velocidad en la segunda serie, esto último es fundamental.
2ª parte	Luego, a intensidad media, ejecutar: 50 metros de crol 50 metros de espalda 50 metros de crol 50 metros de mariposa Con descansos de 15 segundos entre cada estilo.	Luego, a intensidad media, ejecutar: 50 metros de espalda 50 metros de mariposa 50 metros de braza 50 metros de crol Con descansos de 15 segundos entre cada estilo.	Luego, a intensidad media, ejecutar: 50 metros de crol 50 metros de espalda 50 metros de crol 50 metros de mariposa Con descansos de 15 segundos entre cada estilo.
Vuelta a la calma	Para finalizar, 100 metros de crol y 100 metros de espalda, ambos a intensidad baja/suave.	Para finalizar, 100 metros de crol y 100 metros de espalda, ambos a intensidad baja/suave.	Para finalizar, 100 metros de crol y 100 metros de espalda, ambos a intensidad baja/suave.