

NIVEL PRINCIPIANTE

Objetivo: Agarrar ritmo, mejorar técnica y no detenerse. *Lo importante es terminar sin perder la técnica.*

Listo	Día	Calentamiento	Bloque principal	Afloje	Registro	Notas
<input type="checkbox"/>	1: Resistencia Suave	100m nado libre suave.	6 x 100m suave (Descansa 20-30 seg entre cada uno). Concéntrate en la respiración cada 3 brazadas.	50m suave.	Distancia: _____ m Tiempo Total: _____ min	<i>¿Me faltó el aire? ¿Sentí bien la brazada?</i>
<input type="checkbox"/>	2: Técnica y patada	100m suave.	10 x 50m con descanso corto (15 seg). Intercala: 1 de patada con tabla, 1 de nado completo.	50m suave.	Distancia: _____ m Tiempo Total: _____ min	<i>¿La patada mantuvo mi cuerpo alineado?</i>
<input type="checkbox"/>	3: Resistencia Larga	100m suave.	4 x 200m tranquilo. No importa ir rápido, importa no parar.	50m suave.	Distancia: _____ m Tiempo Total: _____ min	<i>¿Cómo me sentí al nadar distancias más largas?</i>

NIVEL INTERMEDIO

Objetivo: Equilibrar velocidad y resistencia, trabajando en bloques y perfeccionando la eficiencia.

Listo	Día	Calentamiento	Bloque principal	Afloje	Registro	Notas
<input type="checkbox"/>	1: El Clásico de Resistencia y Estilos	200m suave.	El bloque de los 200s que mejorará tu base: <ul style="list-style-type: none"> ■ 200m Crol ■ 200m Dorso ■ 200m Técnica (Tocar el muslo al final, deslizar más) ■ 200m Patada (Con tabla) ■ 200m Combinado (50m de cada estilo) 	100m suave.	Distancia: _____ m Tiempo Total: _____ min	<i>¿Qué estilo me costó más hoy?</i>
<input type="checkbox"/>	2: Día de Velocidad (Series Efectivas)	200m (100 suave + 100 patada).	6 x 50m rápido (Descanso estricto de 30s) -> Velocidad pura 4 x 100m a ritmo alto -> Ritmo de competencia	50m suave.	Distancia: _____ m Tiempo Total: _____ min	<i>¿Pude mantener la técnica al ir rápido?</i>
<input type="checkbox"/>	3: Equilibrio en 100s	200m suave.	8 x 100m progresivo (100 suave + 100 medio + 100 rápido y repite). Obliga a mantener ritmo.	100m suave.	Distancia: _____ m Tiempo promedio 100m: _____ min	<i>¿Logré los cambios de ritmo?</i>

NIVEL AVANZADO

Objetivo: Alta intensidad para 100m, volumen continuo para aguas abiertas y control mental total.

Listo	Día	Calentamiento	Bloque principal	Afloje	Registro	Notas
<input type="checkbox"/>	1: Explosividad para 100m (Alta Intensidad)	300m (incluye ejercicios con pull para fuerza de brazos y palas para potencia).	8 x 50m al 90%. (Descansos largos para recuperación total, ej. 45-60 seg). Aquí se trabaja potencia explosiva.	200m técnica (respirar cada 5, exhalar bajo el agua).	Distancia: ____ m Tiempo 50m más rápido: ____	<i>Nivel de fatiga del 1 al 10: ____</i>
<input type="checkbox"/>	2: Simulador de Triatlón / Aguas Abiertas	200m suave.	Opción A: 400m + 300m + 200m + 100m (Descanso de 20s entre bloques). Opción B: 3 x 500m o 1 x 1000m continuo.	1s100m suave.uave.	Distancia: ____ m Tiempo Promedio 400m: ____	<i>¿Cómo estuvo mi control mental en la serie larga?</i>
<input type="checkbox"/>	3: El Entrenamiento Combinado Perfecto	200m calentamiento.	6 x 100m (Ritmo constante) ■ 4 x 200m (Ritmo medio) ■ 8 x 50m rápido (20 seg descanso)	200m suave.	Distancia: ____ m Tiempo Total: ____ min	<i>¿Logré cerrar fuerte las series de 50m?</i>