

PLAN DE NATACIÓN

Rutina Progresiva de 4 Semanas para Principiantes

1. Tabla de Progresión (4 Semanas)

SEMANA	DISTANCIA	SERIES Y DESCANSO	FOCO TÉCNICO PRINCIPAL
Semana 1	400 m	16 x 25m Descanso: 45 - 60 seg	Soltar el aire bajo el agua suavemente por nariz y boca.
Semana 2	500 m	10 x 25m + 5 x 50m Descanso: 45 seg	Mantener la cadera alta y el cuerpo horizontal (Bolita → Flecha).
Semana 3	650 m	6 x 25m + 10 x 50m Descanso: 40 seg	Deslizar más en cada brazada y estirar el brazo al frente.
Semana 4	800 m	16 x 50m Descanso: 30 - 40 seg	Ritmo constante. Aplicar la regla de respiración 3-3-3.

2. Checklist de Técnica Básica (Antes de nadar)

- ☐ **Calentamiento vital:** 3 minutos de movilidad articular (hombros y tobillos) fuera del agua.
- ☐ **Posición de la cabeza:** Mirar al fondo de la pileta (ligeramente inclinado), nunca hacia el frente.
- ☐ **Gestión del aire:** Exhalar todo el aire bajo el agua y tomar aire rápidamente por la boca al girar.
- ☐ **Regla 3-3-3:** Inhalar cada 3 brazadas alternando el lado para no sobrecargar el cuello.
- ☐ **Patada desde el núcleo:** El movimiento nace en la cadera con rodillas semi-extendidas, sin "pedalear".

3. Registro de Entrenamiento (Tracker)

Lleva este registro. Marca cada sesión completada (Sugerimos 3 días por semana).

SEMANA	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	LOGRO SEMANAL
Semana 1	☐	☐	☐	¡400m dominados!
Semana 2	☐	☐	☐	¡500m dominados!
Semana 3	☐	☐	☐	¡650m dominados!
Semana 4	☐	☐	☐	¡800m dominados!

¡No te rindas! La técnica perfecta toma tiempo. Concéntrate en respirar, no en la velocidad.