

HOJA DE RUTA: TÉCNICA

Ejercicios Esenciales para Mejorar tu Eficiencia (Método Bowman)

Instrucciones de Uso: Imprimí esta hoja y llevala a la pileta (¡podés plastificarla!). Enfocate en la calidad del movimiento, no en la velocidad. El objetivo central es bajar tu índice SWOLF (menos brazadas en el mismo tiempo).



Bloque 1: Nivel Principiantes (Foco en Flotación)

Distancia	Ejercicio	Punto de Atención (Foco)
4 x 25m	Pateo con tabla	Mantener la cabeza en el agua. Patear desde la cadera, sin flexionar excesivamente las rodillas.
4 x 25m	Burbujas y Deslizamiento	Impulso desde la pared en posición "flecha". Exhalar el aire de forma lenta y controlada bajo el agua.
4 x 25m	Crol (Catch-up / Punto Muerto)	Un brazo espera al otro completamente estirado adelante. Sentir la rotación (rolido) del cuerpo.



Bloque 2: Nivel Intermedio (Foco en SWOLF)

Distancia	Ejercicio	Punto de Atención (Foco)
200m	Calentamiento Suave	Alternar estilos libremente. Buscar sensaciones y buen agarre de agua.
4 x 50m	Nado a Puños Cerrados	Obligate a usar el antebrazo para traccionar. Debés sentir el peso del agua en todo el brazo.
4 x 50m	Respiración Bilateral	Respirar rítmicamente cada 3 brazadas. Mantener la alineación recta sin hundir la cadera al girar.
4 x 50m	Test de Eficiencia SWOLF	Contar brazadas por cada largo. Intentá restar 1 brazada en cada serie alargando el deslizamiento.



Bloque 3: Trabajo en Seco (Dryland)

Tiempo / Reps	Ejercicio (Fuera del Agua)
3 x 15 reps	Tirón con Bandas Elásticas (Simulación Crol): Enganchá la banda a una estructura y simulá la fase de empuje controlando la tensión.
3 x 40 seg	Plancha Abdominal (Core): Vital para mantener el cuerpo rígido y no hundir las piernas en el agua.
3 x 15 reps	Rotación Externa (Manguito Rotador): Prevención clave para la tendinitis. Usar liga de baja resistencia.

Este material es un complemento práctico. Para ver los videos de cada ejercicio, visitá nuestro artículo completo.