

## MÓDULO 1: La respiración

En este módulo, aprenderás la técnica adecuada para respirar mientras nadas. Descubrirás **cómo respirar correctamente** y **gestionar tu respiración** para evitar ahogarte a medida que avanzas en el agua.

Además de la explicación teórica, te proporcionaré una serie de **ejercicios prácticos que implementarás en las primeras sesiones en el agua.**

### Recobro del brazo

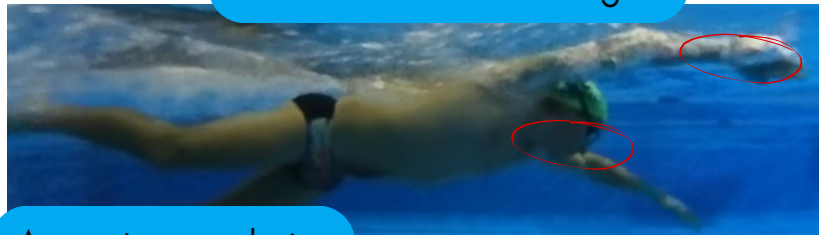


Cogemos Aire por la Boca

Entre cada ciclo de brazada (un movimiento completo con cada brazo), tendrás un tiempo limitado para **tomar todo el aire posible por la boca** y luego continuar la brazada en una secuencia fluida y continua.

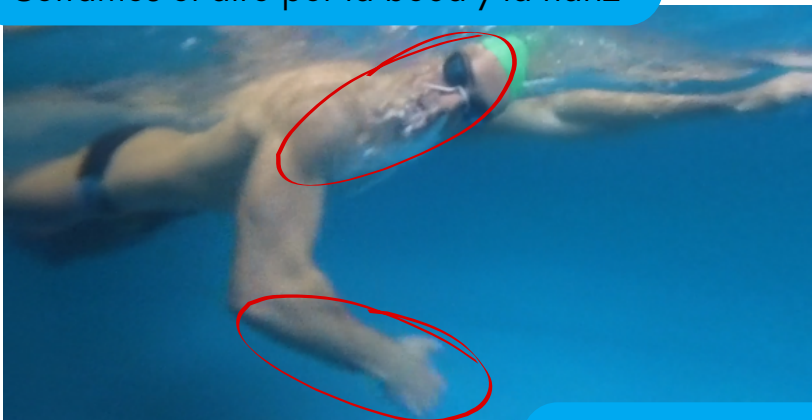
En el momento en que el **brazo entra en el agua**, la **cabeza debe estar sumergida** y la función respiratoria adecuada consistirá en **contener el aire** hasta empezar la siguiente fase.

### Brazo entrando en el agua



Aguantamos el aire

### Soltamos el aire por la boca y la nariz



Brazo traccionando

En esta última fase, a medida que sacamos la cabeza, soltamos **TODO** el aire por la **boca** y por la **nariz**. El momento de iniciar este proceso será cuando comencemos a traccionar con el brazo del lado en el que respiramos.

# MÓDULO 1: La respiración

## Ejercicio 1.1: Respiración en estático

El ejercicio consiste en **agarrarnos de un bordillo** o, si tenemos la posibilidad, realizarlo de **forma estática** tocando con los pies en el suelo, lo cual también será válido. Lo importante es **priorizar al máximo la respiración** y prestar atención a todas las fases detenidamente.

En primer lugar, tomaremos la mayor cantidad de aire posible cuando estemos en la superficie.

### 1 - Inspiración



En segundo lugar, retendremos el aire debajo del agua.

### 2 - Aguantar



Por último, soltaremos TODO el aire justo en el momento en que empezamos a salir a la superficie.

Es importante sacar el aire de forma progresiva.

### 3 - Expiración



## Práctica:

Este ejercicio es totalmente modificable en cuanto al tiempo en el que aguantamos cada fase. Deberás realizar diferentes variantes:

4x

(1/v1 - 2/v2 - 3/v3 - 4/v4)

.....

10-15 Repeticiones

v1

v2

v3

v4

Inspirar: 1s

Inspirar: 2s

Inspirar: 3s

Inspirar: 4s

Aguantar: 2s

Aguantar: 4s

Aguantar: 8s

Aguantar: 16s

Expirar: 1/1.5s

Expirar: 2/2.5s

Expirar: 3/3.5s

Expirar: 4/4.5s



## MÓDULO 1: La respiración

### Ejercicio 1.2: Respiración Horizontal en estático

El ejercicio consiste en apoyar las manos en la pared de la piscina (si al principio te hundes, puedes agarrarte con fuerza) y **realizar** los **movimientos de rotación del cuerpo** junto con las **fases de respiración**. Planteamos **2 variantes** en la fase de volver con las dos manos a delante.

#### 1 - Posición Ventral + Aguantar

En esta posición estaremos en **posición ventral** mirando prácticamente al suelo. El objetivo es que **no se nos hundan las piernas**.

#### 2 - Tracción + Soltar Aire

Luego, **traccionaremos con el brazo**. No hace falta apretar mucho el agua, nos basta con **simplemente bajar el brazo hacia la cintura**.

#### 3 - Posición Lateral + Inspirar

Justo en el momento en que el **brazo** haya llegado a la **cintura**, tendremos que estar ya en **posición totalmente lateral**. Vamos a proceder con la respiración

#### 4 - Volviendo al Punto de Inicio

Una vez hecha la respiración, volveremos al punto de inicio, variando primero con el **brazo por debajo del agua** (V1) y luego con el **brazo por encima** (V2).

#### 1 - Posición Ventral + Aguantar

##### Práctica:

**v1**

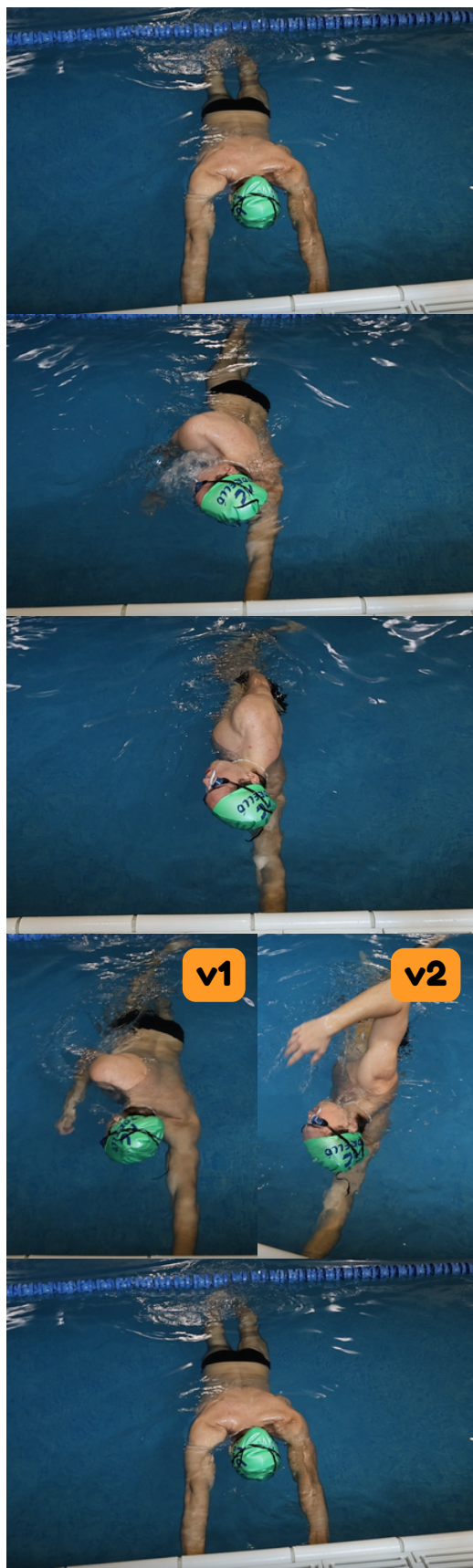
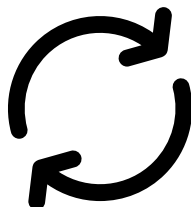
2x10

repeticiones

**v2**

2x10

repeticiones



## MÓDULO 1: La respiración

### Ejercicio 1.3: Respiración en Posición Lateral en Movimiento

Ejercicio en movimiento practicando la **respiración en su posición durante el nado a crol**. El ejercicio se puede realizar sin aletas, pero **si notas que no avanzas, puedes hacer series con aletas**. Si no dispones de aletas y parece que es demasiado para ti, tendrás que aprovechar el impulso de la pared para realizar el ejercicio en fragmentos de piscina.

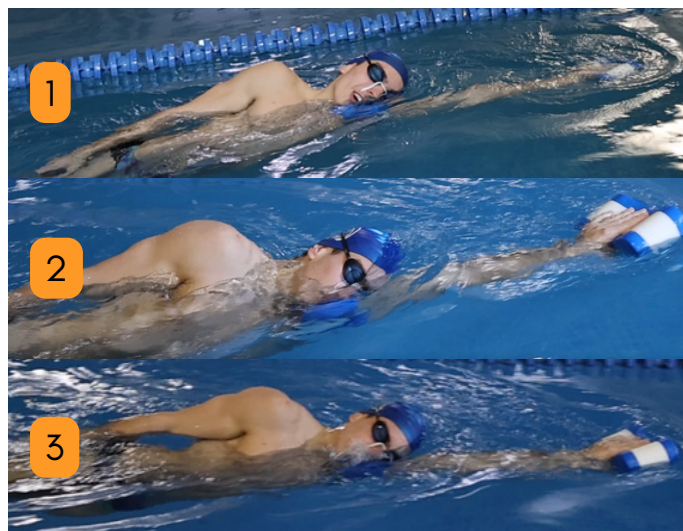
El ejercicio se realizará **primero con dos pullboy, luego con uno y finalmente sin pullboy**.

Siempre respetar la **posición lateral** del cuerpo, luego ir jugando con la respiración

INSPIRACIÓN

AGUANTAR

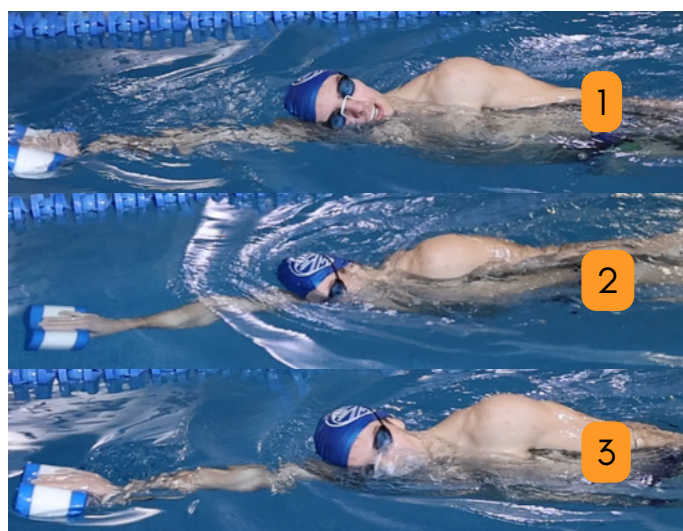
SOLTAR



INSPIRACIÓN

AGUANTAR

SOLTAR



#### Práctica:

2x 1(Normal)  
2 (Aletas)

4x25m

2- Lado Derecho

2- Lado Izquierdo

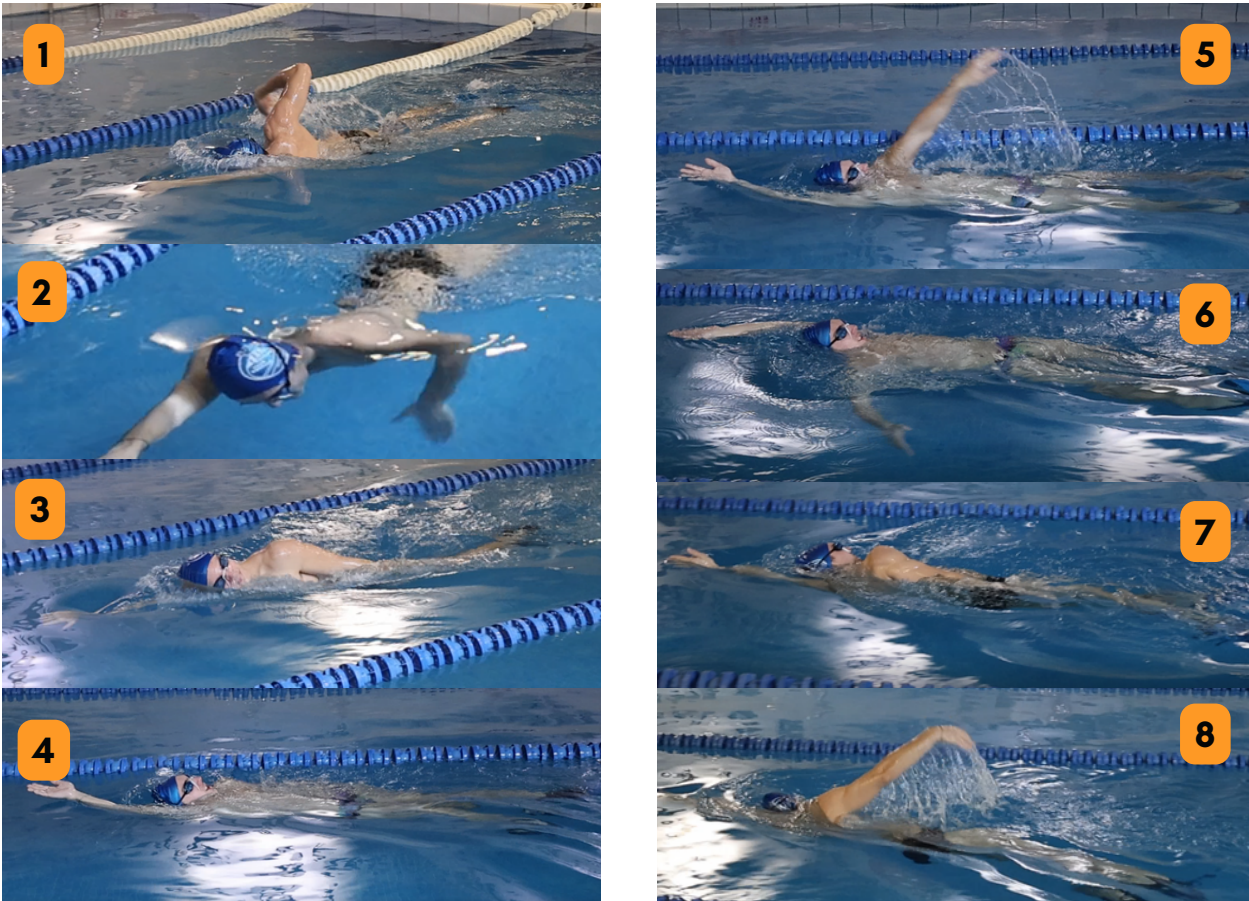


## MÓDULO 1: La respiración

### Ejercicio 1.4: Crol-Espalda + Respiración Lateral

Este ejercicio consiste en **combinar los estilos crol y espalda**. Debemos **enfocarnos** en el momento en que hacemos el **cambio de posición ventral a posición dorsal**, ya que es cuando realizamos la respiración en el estilo crol.

El funcionamiento ideal del ejercicio sería **realizar la rotación cada 2-4 brazadas**.



Será importante, especialmente si eres principiante, utilizar **aletas** para realizar mejor el ejercicio. Además, será crucial **realizar el giro en ambos estilos en el momento de la tracción**.

Una vez que hayas realizado el ejercicio varias veces, podrás **adaptarlo** a tu gusto, siempre **respetando la posición lateral**.

### Práctica:

Realizar nado Continuo.

Ej: 200m - 100 con Aletas y 100 sin Aletas



## MÓDULO 2: La Flotación

La **flotación** es uno de los tres pilares básicos en la natación; aprender a flotar será esencial para aprender a nadar.

En este módulo, te enseñaré cómo **mantenerte lo más cerca posible de la superficie del agua**, una habilidad que se adquiere mediante el juego y pasando muchas horas en el agua. Además de los siguientes conceptos:

Muchos estudios nos confirman que **dos cuerpos con el mismo volumen**, la capacidad de flotación será mayor en el cuerpo que tenga una **mayor superficie** (mayor expansión).



**Superficie**

**Con aire**



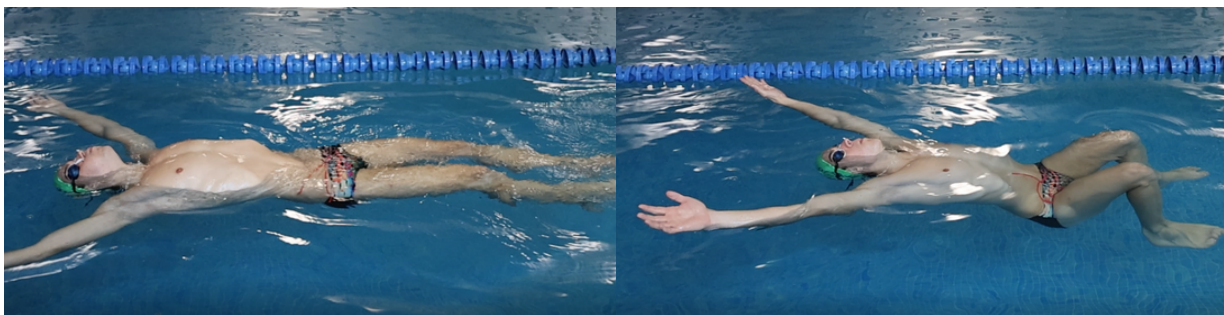
**Sin aire**



**Volumen de aire en los pulmones**

El **volumen de aire** que tengamos en los pulmones es **directamente proporcional a la capacidad de flotación..**

Te animo a **ponerte en cualquier posición** con los pulmones **llenos de aire** e ir **soltándolo progresivamente** para ver qué pasa



Además, también hay que tener en cuenta que la **tensión y la relajación** van a influir directamente en la flotación del cuerpo.

## MÓDULO 2: La Flotación

### Ejercicio 2.1: La medusa

En este ejercicio experimentaremos la **flotación** en **distintos estados**.

Tendremos que probar de ponernos en las posiciones que veis a continuación: **con y sin aire en los pulmones**, con un estado **más o menos relajado**, y con una **posición más o menos estirada**.

#### Capacidad máxima de aire en los pulmones



#### Variar aire en los pulmones



#### La medusa estirada





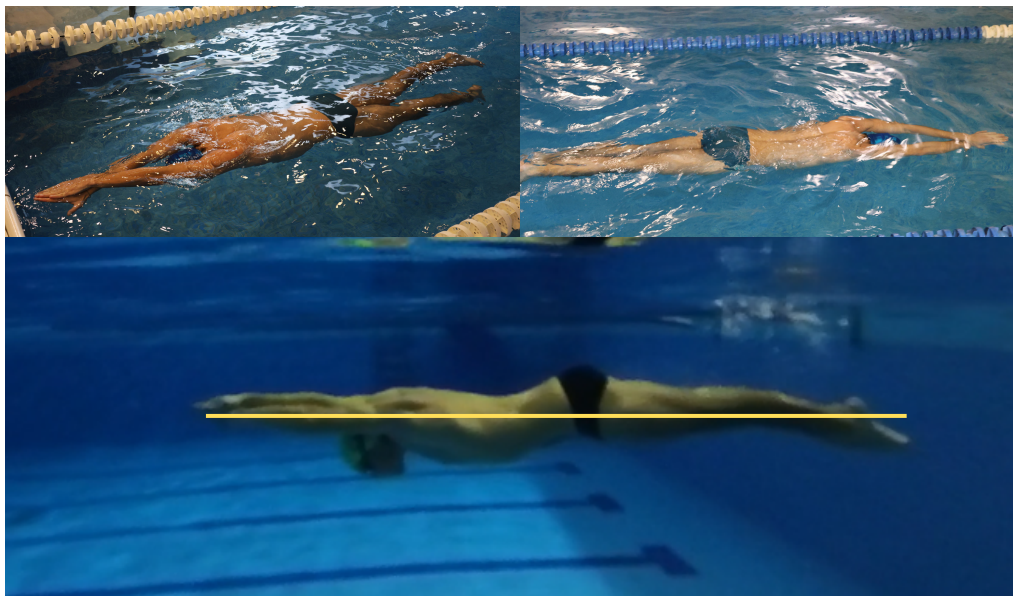
## MÓDULO 3: La posición

La **posición** es uno de los 3 pilares fundamentales para **nadar correctamente**. Una posición adecuada no solo **evitará que frenemos** debido a la resistencia que generamos en el agua, sino que también nos permitirá **deslizarnos con mayor facilidad**.

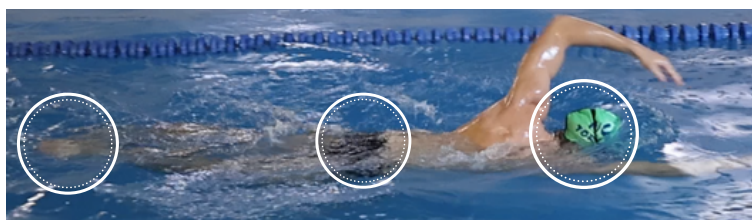


La **posición de flecha o streamline**, además de usarse en todos los virajes y/o subacuáticos, es un indicador perfecto para determinar si el nadador tiene o no una buena posición.

Será importante trabajar en la **movilidad de hombros y tobillos** para mejorarla.



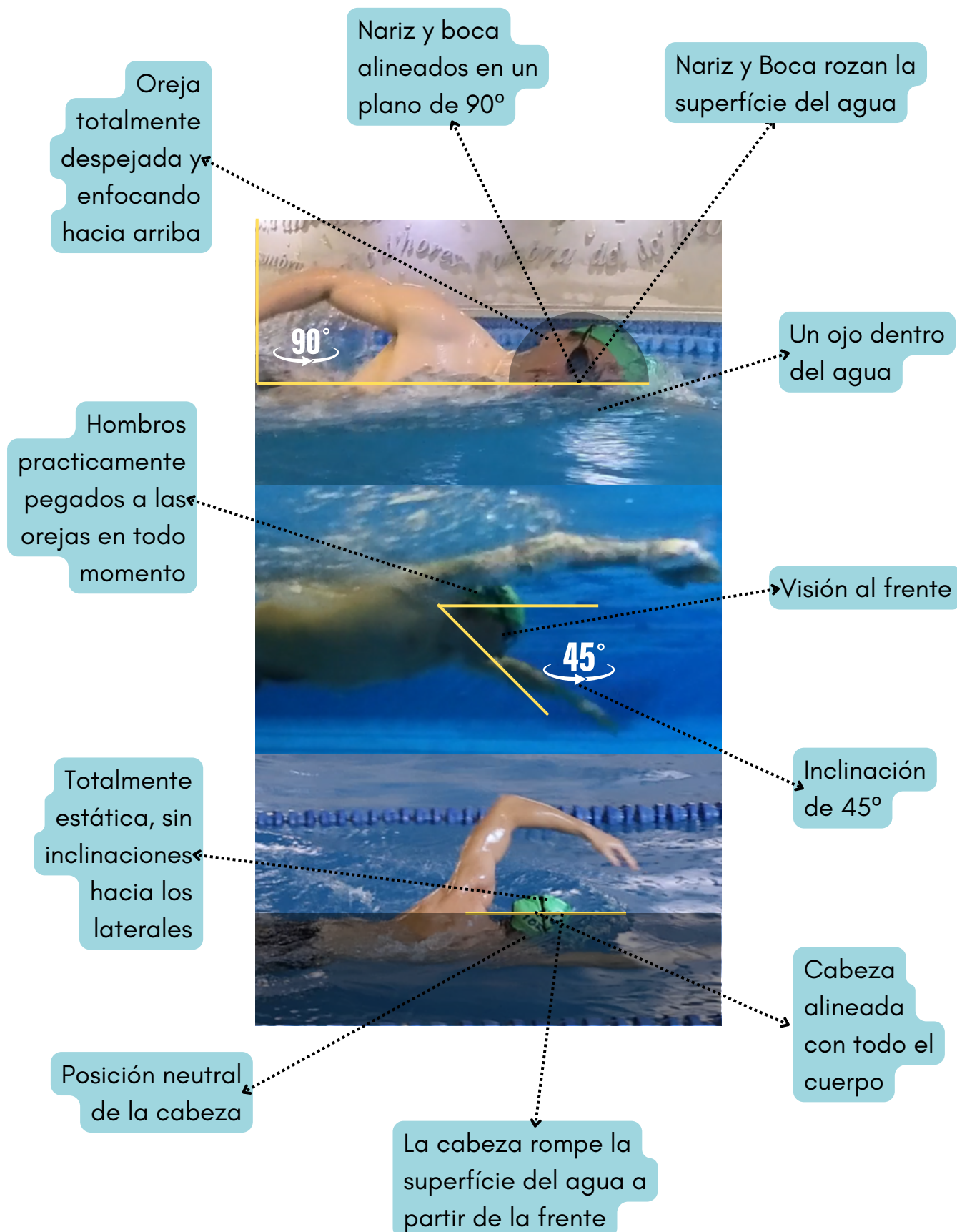
Durante el nado a crol, otro indicador de buena posición será observar una **alineación entre los pies, las caderas y la cabeza**, además de un **brazo en posición de deslizamiento**.





## MÓDULO 3: La posición

La **posición de la cabeza** es una parte fundamental a tener en cuenta como nadador. Si tienes hijos o has estado en la piscina con niños muy pequeños, habrás notado que con tan solo un sutil movimiento de cabeza pueden pasar de **flotar a hundirse**. Tendría un efecto similar en los adultos.



## MÓDULO 3: La posición

### Ejercicio 3.1: Deslizamientos

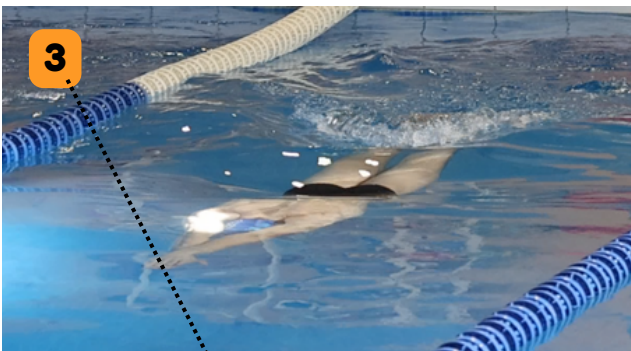
Con este ejercicio, intentaremos **llegar lo más lejos posible solo con el impulso desde la pared**. Para lograrlo, nos colocaremos en **posición de flecha**, que es la posición más hidrodinámica que podemos adoptar y que nos permitirá llegar más lejos.

Por otro lado, será de vital importancia **controlar los desequilibrios** que aparecerán después de habernos impulsado. Lo haremos utilizando y comprimiendo la **zona abdominal** (a medida que vayamos trabajando esta zona, haremos los deslizamientos con mayor facilidad).

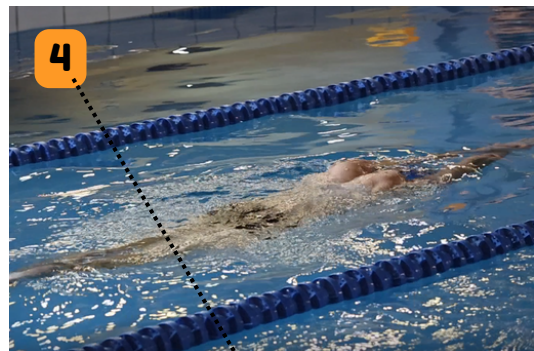
Primero adoptaremos una posición adecuada para impulsarnos, teniendo en cuenta el tipo de piscina, su profundidad, etc.



Será importantísimo llevar los brazos en posición de flecha antes de realizar el impulso. Si por el contrario, nos impulsamos y luego adoptamos la posición de flecha, nos vamos a frenar.



Una vez realizado el impulso, rápidamente nos pondremos en una posición totalmente estirada. Al principio del deslizamiento, podremos estar ligeramente sumergidos, pero a medida que vayamos avanzando, tendremos que quedarnos en la superficie del agua.



En este punto del deslizamiento, empezaremos a experimentar desequilibrios en nuestra posición, los cuales tendremos que contrarrestar con nuestra habilidad abdominal.

## MÓDULO 3: La posición

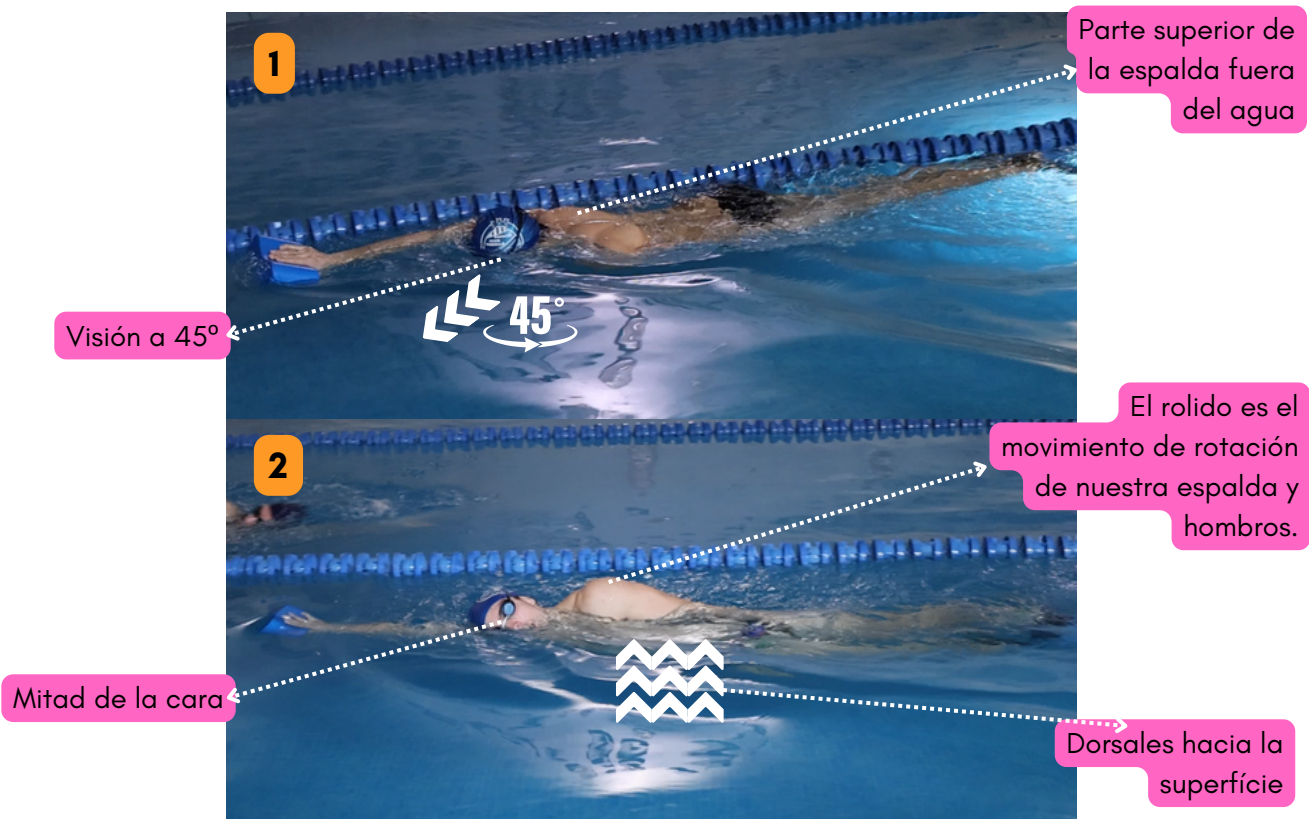
### Ejercicio 3.2: Ventral - Lateral con PullBoy

En este ejercicio trabajaremos las dos posiciones principales en el estilo crol, que son la **posición ventral** (mirando hacia abajo) y la **posición lateral** (mirando hacia un lado).

Primero nos colocaremos con un **brazo extendido hacia adelante** y el **otro pegado al cuerpo**. Con el brazo del frente sujetaremos un **pullboy** o algún tipo de accesorio que nos facilite la flotación. También podremos utilizar **aletas** para facilitar el avance.

Luego, durante el ejercicio, iremos **rotando el cuerpo de posición ventral a posición lateral**.

En esta primera posición, tendremos que mantenernos lo **más planos posible**. Como se ve en la imagen, puede sobresalir del agua la parte superior tanto de la espalda como de la cabeza. Además, como ya hemos explicado, la **cabeza mirará a 45°**.



En esta segunda posición, tendremos que adoptar la **posición lateral "rolido"**; un hombro tendrá que estar fuera del agua y tendremos que llevar los **dorsales lo más cerca posible de la superficie** para facilitar la respiración. Tan solo podremos sacar **media cabeza**.

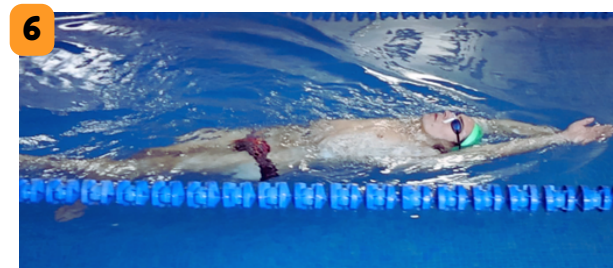
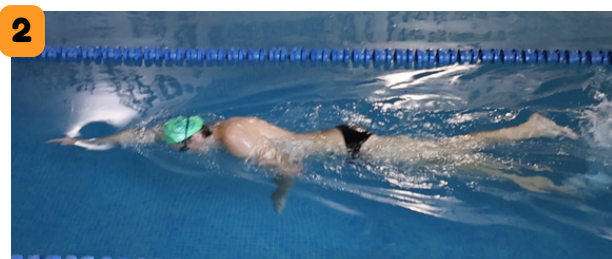


## MÓDULO 3: La posición

### Ejercicio 3.3: Cambios de Posición en Movimiento

En este ejercicio buscaremos un dominio corporal total, trabajaremos las 4 posiciones principales en natación: la **posición ventral**, **lateral derecha**, **lateral izquierda** y la **posición dorsal**.

Durante el ejercicio, buscaremos continuidad en todos los metros, ya sean 50 m o 100 m.



En los puntos 2 y 5, como podéis observar, se **realiza una brazada** para poder hacer las rotaciones del cuerpo de una forma más seguida.

De esta forma, evitamos **pausas** innecesarias, además de mejorar la **estabilidad**.

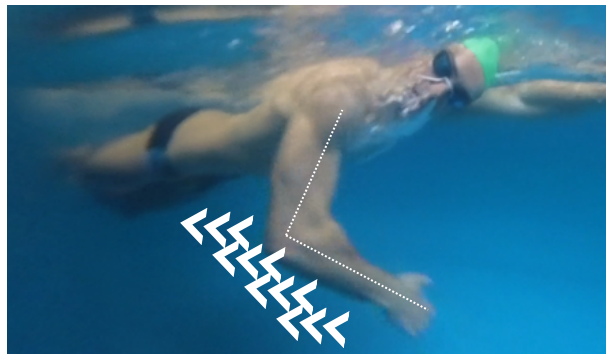
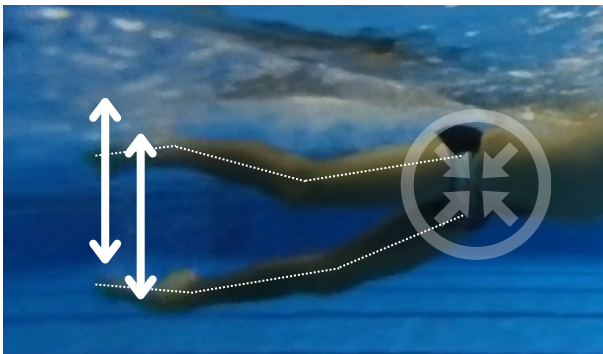
## MÓDULO 4: La propulsión

Mejorar la **propulsión** sin duda nos ayudará a **desplazarnos de forma más eficiente** y con menos esfuerzo. Aprovechar mejor cada brazada y cada patada **reducirá el gasto energético**. Por eso, es importante trabajar en este aspecto.

### ¿Cómo debemos propulsarnos?

La propulsión en la natación se logra principalmente mediante **movimientos coordinados de los brazos y las piernas**.

En el estilo crol, los **brazos** realizan un **movimiento de tirón hacia atrás**, mientras que las **piernas** realizan un **movimiento de patada alternante**. Es importante mantener una técnica adecuada para maximizar la propulsión y minimizar la resistencia.



Para efectuar una **patada correctamente**, debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Mantener las piernas y los pies en una **posición estirada**.
- Mantener de las rodillas hacia abajo totalmente **relajadas**.
- Tener los **tobillos sueltos** (la movilidad del tobillo es muy importante).
- El **movimiento** debe provenir de las **caderas** y los **muslos** superiores.
- Cuando una pierna sube la otra baja. **SIEMPRE**

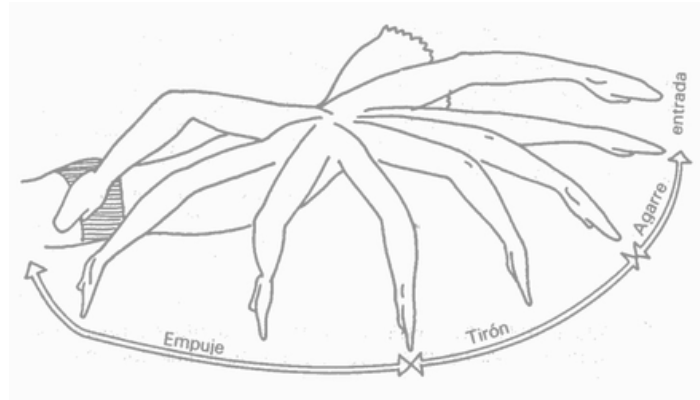
El **movimiento de brazos** está compuesto de varias fases que explicaremos más adelante. En términos generales, debemos tener en cuenta:

- La **mano** siempre se moverá en **conjunto con el antebrazo** (es necesario tensar la muñeca).
- La **fase subacuática** siempre comienza a la altura de la otra mano y **termina en las caderas**.
- La **mano** debe estar siempre **abierta**, con los dedos prácticamente tocándose.

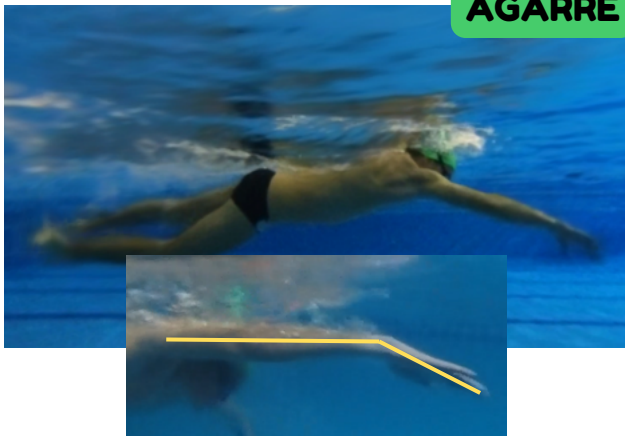
## MÓDULO 4: La propulsión

### Fases de la tracción de la brazada

Durante la tracción, debemos enfocarnos siempre en **apoyarnos de la mejor manera en el agua**. Por eso, podemos dividirla en 3 fases principales: el **agarre**, el **tirón** y el **empuje**.



*“La mejor tracción no la hace aquel que desplaza más agua hacia atrás, sino quien se impulsa más hacia adelante”*

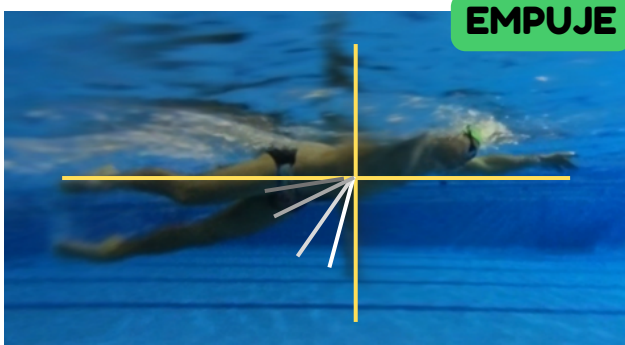
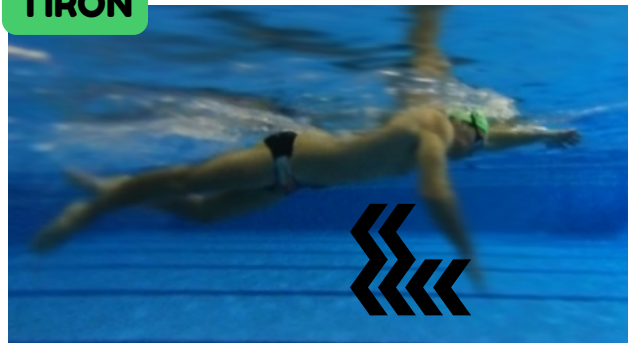


#### AGARRE

El **agarre** es la primera fase justo después de entrar la mano dentro del agua. Será de vital importancia realizar una pequeña **rotación interna del brazo e inclinar levemente la palma hacia atrás**. A mayor velocidad, menos se apreciará el agarre.

En la fase del **tirón**, el objetivo siempre será mantener el **codo en alto** en todo momento. También tendremos que intentar mantener la **muñeca en tensión**, junto con una posición del brazo prácticamente perpendicular al cuerpo. Nos apoyaremos en el agua con el **antebrazo y la mano**.

#### TIRÓN



#### EMPUJE

El **empuje** comienza cuando nuestro antebrazo está totalmente perpendicular a nuestro cuerpo. Luego, simplemente **tendremos que realizar un movimiento de extensión** para comenzar con el recobro. La extensión debe hacerse hasta las caderas.



## MÓDULO 4: La propulsión

### Ejercicio 4.1: Deslizamiento + Pies + Brazos

Este ejercicio consiste en **impulsarnos desde la pared**, realizando un **deslizamiento**. Acto seguido, incorporaremos el movimiento de **piernas** y, poco después, la **brazada**. No se trata de recorrer toda la piscina, sino de hacer un pequeño tramo lo mejor posible.



**Impulso desde la pared**

En primer lugar, tenemos que **adoptar la posición correcta** para realizar el impulso. Tendremos que colocarnos en **posición de flecha**.

En segundo lugar, realizaremos el **deslizamiento**, trabajando el equilibrio del cuerpo con nuestro **abdomen**.



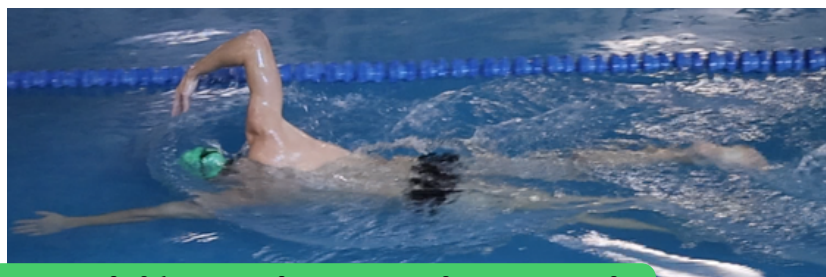
**Deslizamiento**



**Propulsión con la patada**

Una vez estemos a punto de frenarnos, cuando notemos que nos quedamos sin inercia, empezaremos con la **propulsión de la patada**.

Acto seguido, una vez empieces a **notar propulsión gracias a la patada**, incorporarás el **movimiento de brazos**.



**Propulsión con la Brazada + Patada**

## MÓDULO 4: La propulsión

### Ejercicio 4.2: Ventral Lateral + Movimiento de un Brazo

En este ejercicio, realizaremos un **movimiento de lateralización** del cuerpo junto con la **respectiva brazada** utilizando el brazo de la rotación. Tendremos que dar mucha importancia tanto a la **brazada** como a la **posición lateral**, así como a la **respiración**.

Para realizar este ejercicio, tendremos que utilizar un pullboy u accesorio similar, además de tener la posibilidad de usar aletas.



Posición totalmente **ventral o posición de reinicio**, ya que durante el ejercicio es probable experimentar desequilibrios. Por eso, en esta posición buscamos estar **totalmente horizontales**.

Comenzaremos con la **fase subacuática** de la brazada. Será importante realizar todas las **fases de la tracción** de la mejor forma posible.



A continuación, **lateralizaremos nuestro cuerpo** mediante el movimiento de nuestros hombros (**rolido**), de tal manera que un hombro estará dentro y el otro fuera del agua.

Por último, terminaremos con la **fase de recuperación** de la brazada. Esta parte tendrá que ser con el **codo alto** y el **brazo totalmente relajado**.

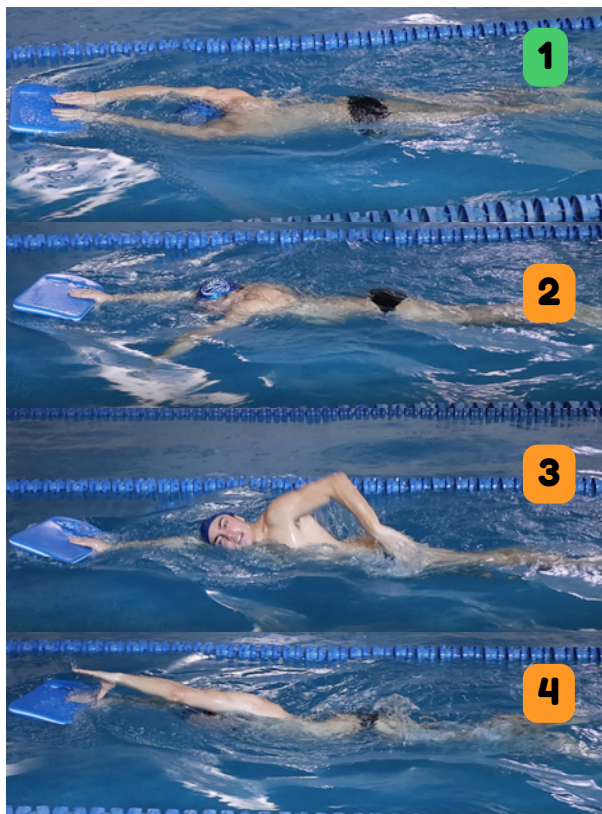




## MÓDULO 4: La propulsión

### Ejercicio 4.3: Punto Muerto con Tabla

Ejercicio muy clásico para focalizar toda la atención en una buena brazada. Vamos a realizar todas las fases de la brazada de forma aislada, primero un brazo y luego el otro brazo.



Posición ventral básica, en la que si nos desequilibramos durante el ejercicio, recuperaremos la posición correcta.

Empezamos con la fase de tracción

Terminamos con la fase del recobro

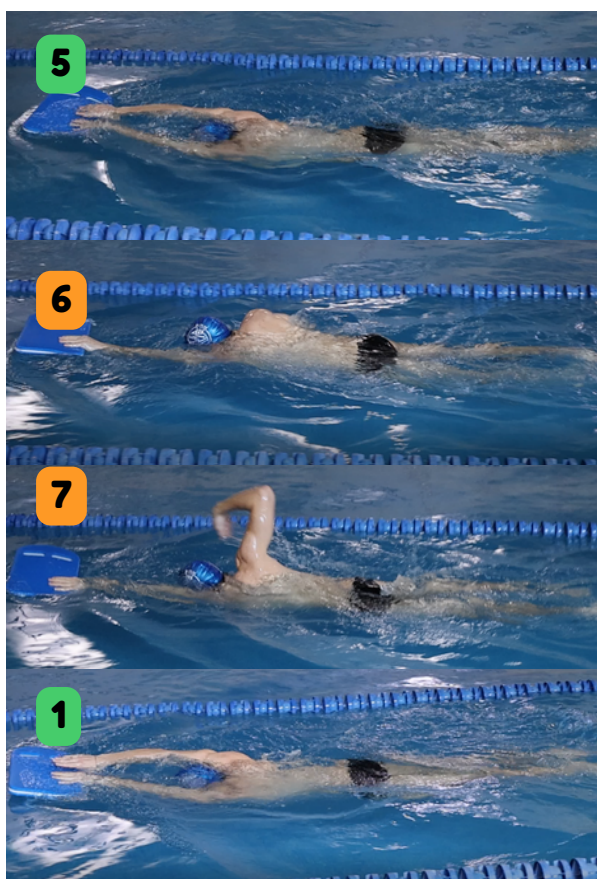
Recuperamos la posición inicial

Repetimos el proceso para el otro lado

Empezamos con la fase de tracción

Terminamos con la fase del recobro

Recuperamos la posición inicial





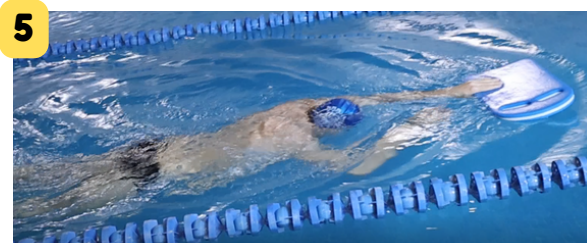
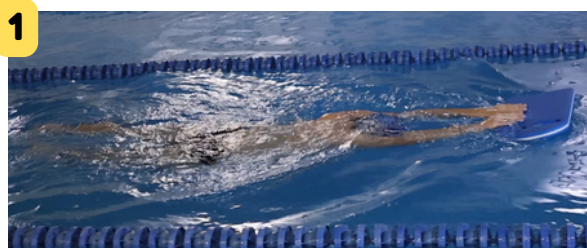
## MÓDULO 4: La propulsión

### Ejercicio 4.4: Remada Completa con y sin Suro

Este ejercicio será perfecto para **focalizar la atención en la fase de la tracción**. Lo podremos realizar con una tabla y luego sin él para poder dar más continuidad al movimiento.

Lo que tendremos que tener claro es que eliminaremos la fase de recuperación por fuera del agua y llevaremos la mano al punto de inicio por debajo del agua.

Podemos utilizar Snorkel.



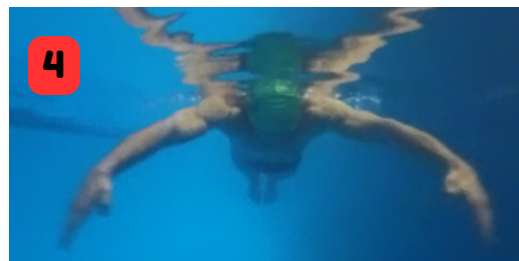
Tendremos que fijarnos en todo momento en completar la extensión final del brazo.

## MÓDULO 4: La propulsión

### Ejercicio 4.5: Remada Inicial, Intermedia, Final

### Remada Inicial

En esta primer tipo de **remada**, colocaremos los brazos en posición frontal y realizaremos círculos siguiendo los pasos a continuación:



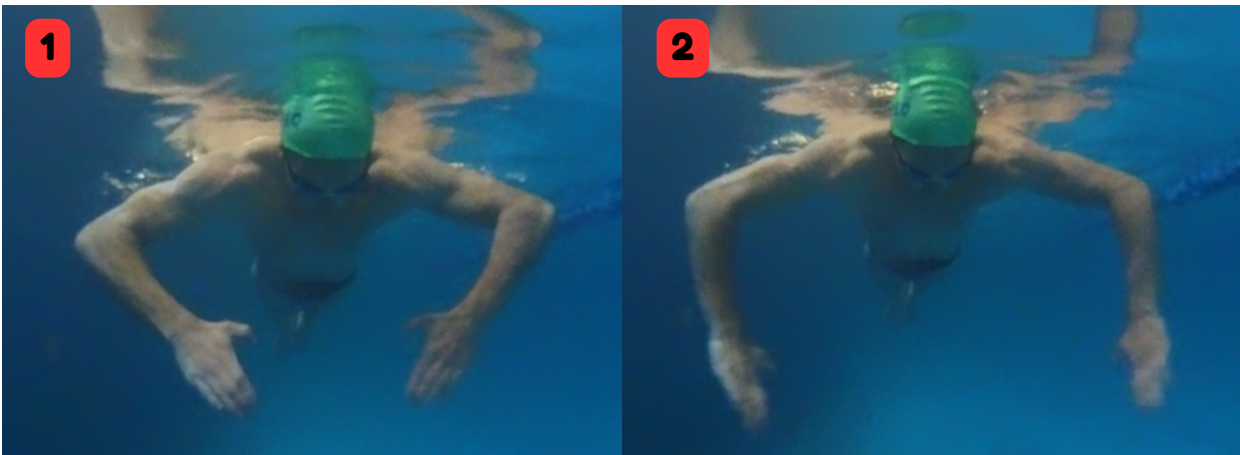
Es muy importante mantener las muñecas en tensión

## MÓDULO 4: La propulsión

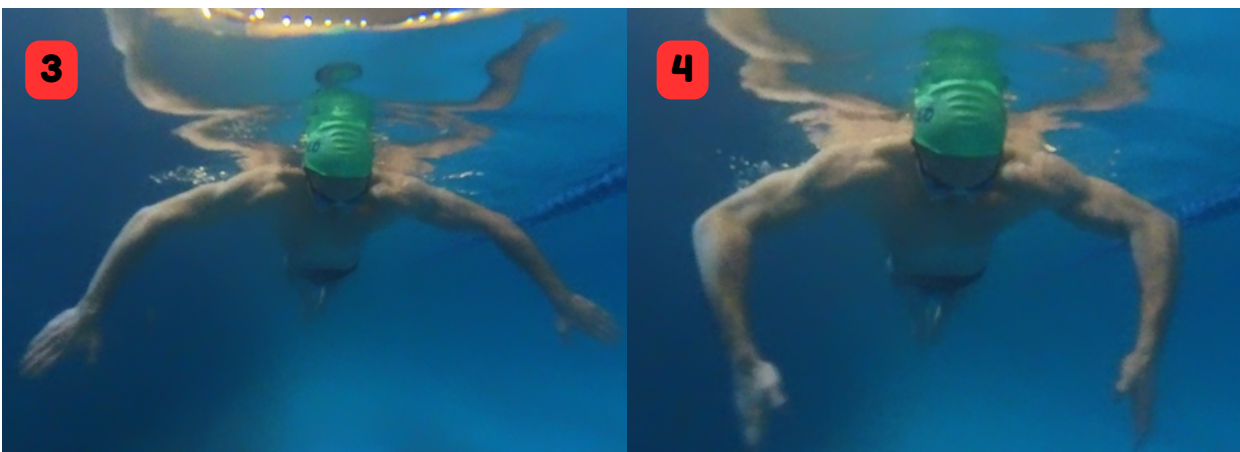
### Ejercicio 4.6: Remada Inicial, Intermedia, Final

### Remada Intermedia

En la **remada intermedia**, colocaremos los brazos a la altura de los hombros, completamente perpendiculares al suelo, y también tendremos que realizar círculos de dentro hacia fuera.



Es muy importante mantener las muñecas en tensión



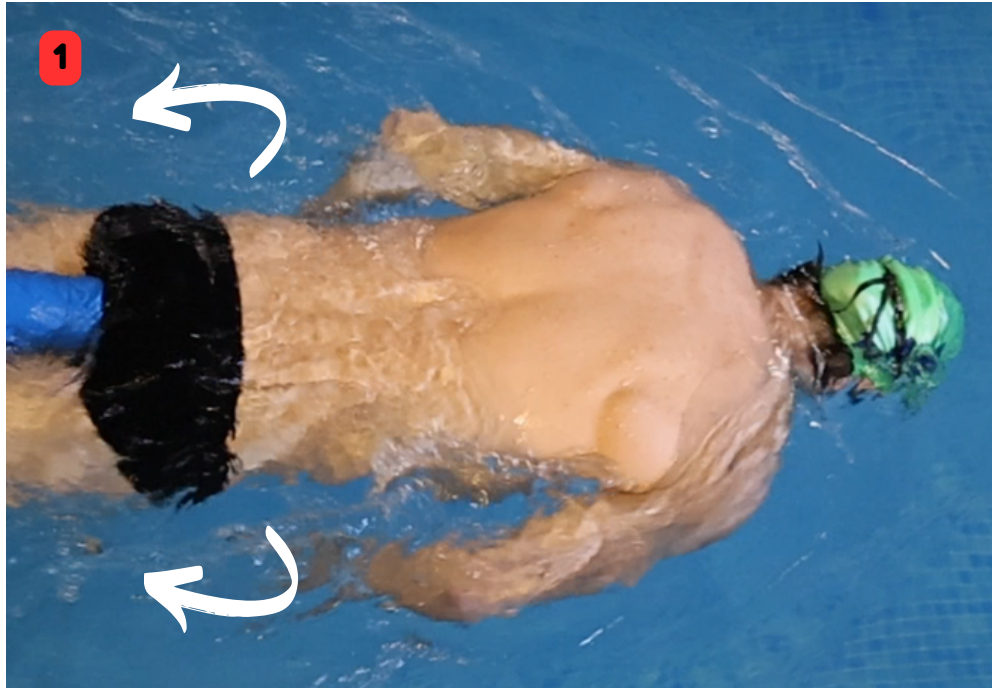


## MÓDULO 4: La propulsión

### Ejercicio 4.7: Remada Inicial, Intermedia, Final

### Remada Final

En la **ramada final**, realizaremos también círculos con las manos con el codo prácticamente estirado, pero esta vez los círculos serán más pequeños y más rápidos



Es muy importante mantener las muñecas en tensión

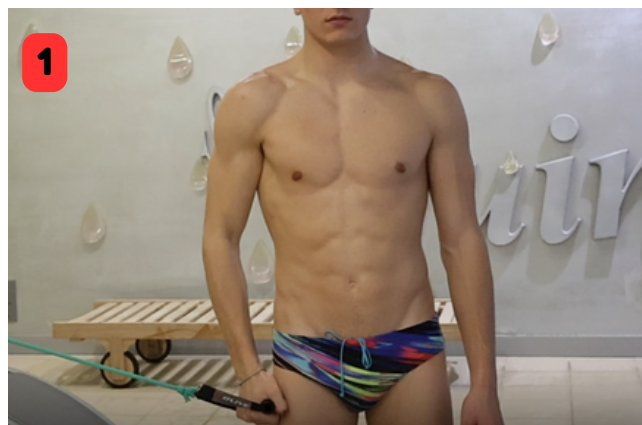


## Ejercicios FLEXIBILIDAD y FUERZA

Estos **ejercicios de fuerza y flexibilidad** se pueden incorporar antes y después del entrenamiento, con los ejercicios de fuerza antes y los ejercicios de flexibilidad después. También se contempla la opción de realizar **sesiones dedicadas** exclusivamente a estos aspectos.

**Práctica 20-60s de trabajo por cada ejercicio.**

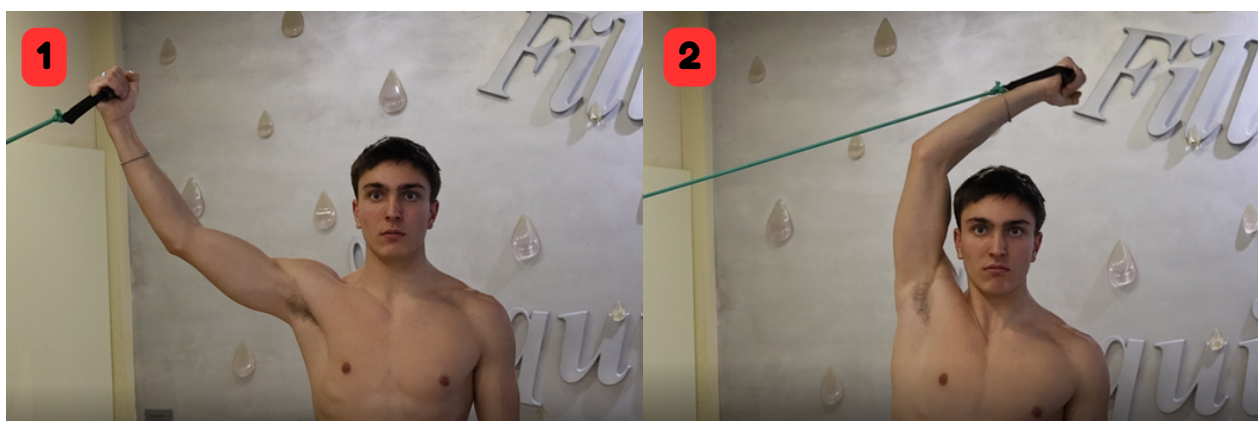
### FUERZA





## Ejercicios FLEXIBILIDAD y FUERZA

### FUERZA





# Ejercicios FLEXIBILIDAD y FUERZA

## FUERZA





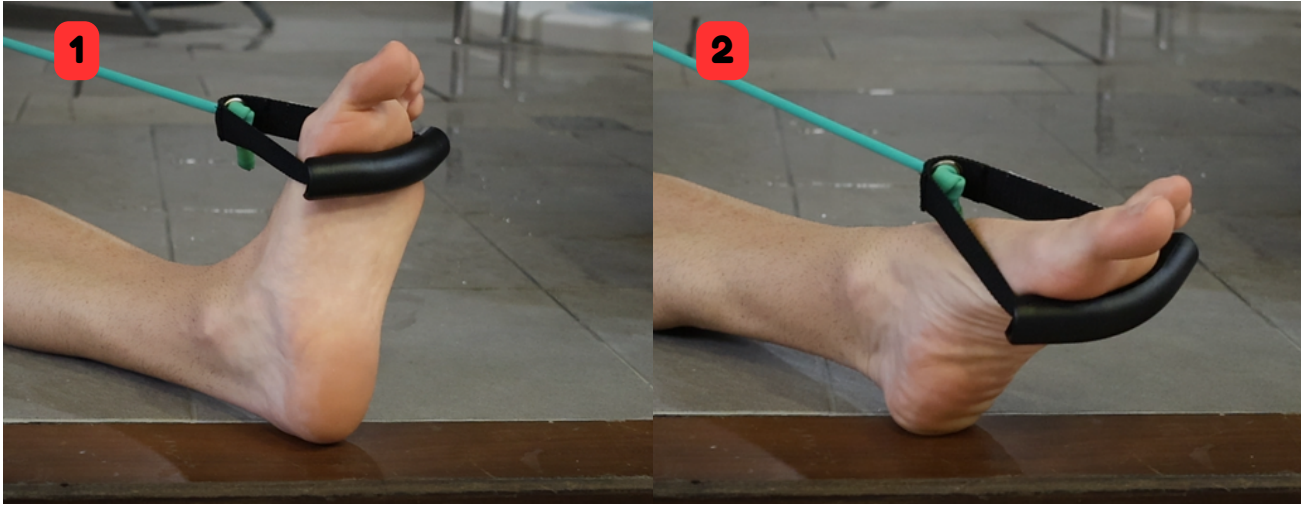
# Ejercicios FLEXIBILIDAD y FUERZA

## FUERZA



## Ejercicios FLEXIBILIDAD y FUERZA

### FLEXIBILIDAD/MOVILIDAD





## Ejercicios FLEXIBILIDAD y FUERZA

### FLEXIBILIDAD/MOVILIDAD

