



ENTRENAMIENTO COLOMBIA 2010

BASE AEROBICA (3 VECES POR SEMANA)

ENTRADA EN CALOR.

- ELONGAR 15' MINIMO (Cuadriceps, Gemelos, Isquiotibiales, Pectorales, Dorsales, Tríceps)
- 200 MTS DE NADO CROWL
- 100 MTS DE NADO CROWL CON ALETAS

TRABAJO AEROBICO (CON ALETAS, VISOR, SNORKEL Y GORRO)

- 2 X 4 X 100 MTS CON PAUSA DE 1 MINUTO ENTRE REPETICIONES Y 2 MINUTOS ENTRE SERIES A 120 PULS X MINUTO NI MAS ABAJO NI MAS ARRIBA DE 120 - 130 Pxm. LAS PULSACIONES SON LA GUIA PARA MANEJAR ESTE ENTRENAMIENTO. RESPETENLAS.

ES DECIR:

NADO 100 MTS, DESCANSO 1 MINUTO (ME TOMO LAS PULSACIONES EN EL CUELLO DURANTE 15 SEGUNDOS Y LA MULTIPLICO POR 4 Y ME TIENE QUE DAR 120). Cada uno con su estado físico ira mas rápido o mas lento para llegar a 120- 130 Pxm, **POR ESO ESTE ENTRENAMIENTO ES MUY PERSONAL.** ASI 4 VECES, DESCANSO 2 MINUTOS Y VUELVO A EMPESAR 4 X 100. NUNCA DESCUIDAR LAS PULSACIONES.

SI NO TENEMOS TIEMPO DE PILETA ESTE TRABAJO SE PUEDE HACER TROTANDO, PERO EN VES DE SER 100MTS DE PILETA SON 400 MTS DE TROTE.

ES DECIR 2 X 4 X 400 MTS.



VUELTA A LA CALMA:

DESPUES DEL ENTRENAMIENTO TOTAL O SEA ANTES DE SALIR DEL AGUA (después de haber tirado jugado etc), RESERVAR UNOS MINUTOS PARA NADAR 200 MTS CROWL LO MAS RELAJADO POSIBLE Y DES PUES VOLVER A ELONGAR AL SALIR DEL AGUA.

PRACTICAR TIRO, SE NECESITA TENER UN TIRO MINIMO DE UN ANDARIBEL LIMPIO Y UNA ALTURA DE UN CAJON ACOSTADO.

TRABAJO ANAEROBICO (2 VECES POR SEMANA) ESTO SI TIENE QUE SER EN LA PILETA

ENTRADA EN CALOR:

- ELONGAR 15' MINIMO (Cuadriceps, Gemelos, Isquiotibiales, Pectorales, Dorsales, Tríceps)
CUANTA MAYOR ELONGACION TENGA EL MUSCULO, MAS VELOCIDAD DE CONTRACCION SE PUEDE LOGRAR Y POR ENDE MAS VELOCIDAD.
- 200 MTS DE NADO CROWL
- 100 MTS DE NADO CROWL CON ALETAS
- 1 PIQUE AL 80 %

TRABAJO ANAEROBICO: (CON ALETAS, VISOR, SNORKEL, GORRO, GUANTE Y TEJO)

- 5 PIQUES DE 25MTS CON UN DESCANSO DE 2 MINUTOS ENTRE PIQUE Y PIQUE. DEJAR EL TEJO A 3MTS DE LA PARED DE SALIDA Y CUANDO SALGO LO EMPUJO HASTA LA OTRA PARED.
- 200 MTS DE "8" A VELOCIDAD EN LA PARTE SUBACUATICA.
ES DECIR: MITAD DE LA PILETA POR ABAJO EN VELOCIDAD Y MITAD POR ARRIBA SUAVE RECUPERANDOSE. NO HAY DESCANSO HASTA CUMPLIMENTAR LOS 200 MTS.
- 100 MTS DE CROWL RELAJADO PARA BAJAR LA TENSION Y PONERSE A JUGAR.



Asociación de Hockey
Subacuático Argentina

VUELTA A LA CALMA:

DESPUES DEL ENTRENAMIENTO TOTAL O SEA ANTES DE SALIR DEL AGUA (después de haber tirado jugado etc), RESERVAR UNOS MINUTOS PARA NADAR 200 MTS CROWL LO MAS RELAJADO POSIBLE Y DES PUES VOLVER A ELONGAR AL SALIR DEL AGUA.

ACLARACIÓN:

ESTE ES EL ENTRENAMIENTO BASE PARA EMPEZAR, DESPUES VOY A PASAR LA PARTE DE GIMNASIO PARA TRABAJAR LA POTENCIA. VA A ESTAR EN CADA UNO Y EL TIEMPO QUE TENGA PARA PODER HACERLO COMPLETO O EN FORMA PARCIAL. ESO SE VERA REFLEJADO EN EL RENDIMIENTO Y PESARA O NO EN LA ELECCION DE LOS JUGADORES DE LOS EQUIPOS A VIAJAR.

A MI ME INTERESA QUE LLEGUEN EN EL ESTADO NECESARIO PARA PODER JUGAR UN MUNDIAL, SI ALGUN JUGADOR QUIERE HACER OTRO TIPO DE ENTRENAMIENTO (POR TENER UN PERSONAL TRAINER, O LO QUE SEA) NO TENGO PROBLEMA, MIENTRAS CUMPLA CON LOS OBJETIVOS.

Diego Altamirano