

## Plan de entrenamiento Sector Este: playas Charly I, Charly II y Lima Sierra

### Modelo de entrada en calor Estándar (ajustar a cada necesidad)

Movimientos articulares	5'
Trote con aceleraciones (arena dura)	8'
Elongación con rebotes	3'

### Circuito:

#### Día 1

5 pasadas de:

5 x 8 saltos en alto en la arena	c/ 10" mp
10 sprints 10 m sólo ida	c/ 10" mp
300 natación 90%	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

#### Día 2

6 pasadas de:

5 x 4 saltos en largo en la arena	c/ 10" mp
10 sprints 10 m ida 5 m y vuelta 5m	c/ 10" mp
200 natación 100%	c 20" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

#### Día 3

200 suaves + 4 x 50 progr/accel	c/20"mp
6 x 100 al 100%	c/20"mp
4 x 150 patadas suaves 160' x min.	c/20"mp
300 suaves	

#### Día 4

5 pasadas de:

5 x 5 saltos en alto en la arena + 5 m sprint arena	c/ 10" mp
1 vuelta corro100-nado300-corro100	c/ 10" mp
100 natación 100%	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

#### Día 5

6 pasadas de:

5 x 4 saltos en largo en la arena + 10 m sprint arena	c/ 10" mp
1 vuelta corro100-nado300-corro100	c/ 10" mp

200 natación [2 x (50 sprint + 50 suaves)] c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

### Día 6

200 suaves + 4 x 100 progr/acel c/20"mp  
4 x 150 al 100% c/20"mp  
4 x 100 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
300 suaves

### Día 7

6 pasadas de:  
3 x 3 saltos en alto en la arena c/ 10" mp  
3 sprints 10 m sólo ida c/ 10" mp  
300 natación 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

### Día 8

5 pasadas de:  
10m en 5 saltos c/2pp. juntos en un sólo tiempo + vuelta 10 m sprint c/ 10" mp  
100 patada (batido crol) 160' x min. + 100 crol 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

### Día 9

300 suaves + 4 x 100 progr/acel c/20"mp  
5 x 50 al 110% c/20"mp  
4 x 100 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
5 x 50 al 110% c/20"mp  
300 suaves

### Día 10

5 pasadas de:  
5 x 4 saltos en alto en la arena (1pp.) c/ 10" mp  
10 sprints 10 m ida 5 m y vuelta 5 m c/ 10" mp  
300 natación 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

### Día 11

6 pasadas de:  
5 x 6 saltos laterales en la arena (1pp.) c/ 10" mp  
10 sprints 15 m sólo ida c/ 10" mp  
200 natación 105% c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

## **Día 12**

400 suaves + 3 x 100 progr/acel	c/20"mp
4 x 75 al 110%	c/20"mp
2 x 200 patadas suaves 160' x min.	c/20"mp
4 x 75 al 110%	c/20"mp
300 suaves	

## Plan de entrenamiento Sector Este: Playa Charly 0

### Modelo de entrada en calor Estándar (ajustar a cada necesidad)

Movimientos articulares	5'
Trote con aceleraciones (arena dura)	8'
Elongación con rebotes	3'

#### Circuito:

##### Día 1

5 pasadas de:

5 x 8 saltos en alto en la arena	c/ 10" mp
10 sprints 10 m sólo ida	c/ 10" mp
300 natación 90%	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

##### Día 2

6 pasadas de:

5 x 4 saltos en largo en la arena	c/ 10" mp
10 sprints 10 m ida 5 m y vuelta 5m	c/ 10" mp
200 natación 100%	c 20" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

##### Día 3

200 suaves + 4 x 50 progr/accel	c/20"mp
6 x 100 al 100%	c/20"mp
4 x 150 patadas suaves 160' x min.	c/20"mp
300 suaves	

##### Día 4

5 pasadas de:

5 x 5 saltos en alto en la arena + 5 m sprint arena	c/ 10" mp
1 vuelta corro100-nado300-corro100	c/ 10" mp
100 natación 100%	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

##### Día 5

6 pasadas de:

5 x 4 saltos en largo en la arena + 10 m sprint arena	c/ 10" mp
1 vuelta corro100-nado300-corro100	c/ 10" mp
200 natación [2 x (50 sprint + 50 suaves)]	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 6

200 suaves + 4 x 100 progr/acel c/20"mp  
4 x 150 al 100% c/20"mp  
4 x 100 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
300 suaves

## Día 7

6 pasadas de:  
3 x 3 saltos en alto en la arena c/ 10" mp  
3 sprints 10 m sólo ida c/ 10" mp  
300 natación 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 8

5 pasadas de:  
10m en 5 saltos c/2pp. juntos en un sólo tiempo + vuelta 10 m sprint c/ 10" mp  
100 patada (batido crol) 160' x min. + 100 crol 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 9

300 suaves + 4 x 100 progr/acel c/20"mp  
5 x 50 al 110% c/20"mp  
4 x 100 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
5 x 50 al 110% c/20"mp  
300 suaves

## Día 10

5 pasadas de:  
5 x 4 saltos en alto en la arena (1pp.) c/ 10" mp  
10 sprints 10 m ida 5 m y vuelta 5 m c/ 10" mp  
300 natación 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 11

6 pasadas de:  
5 x 6 saltos laterales en la arena (1pp.) c/ 10" mp  
10 sprints 15 m sólo ida c/ 10" mp  
200 natación 105% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 12

400 suaves + 3 x 100 progr/acel	c/20''mp
4 x 75 al 110%	c/20''mp
2 x 200 patadas suaves 160' x min.	c/20''mp
4 x 75 al 110%	c/20''mp
300 suaves	

## Plan de entrenamiento Costanera Oeste: Playas Eco I, Eco II, Eco III y Lima Eco

### Modelo de entrada en calor Estándar (ajustar a cada necesidad)

Movimientos articulares	5'
Trote con aceleraciones (arena dura)	8'
Elongación con rebotes	3'

#### Circuito:

##### Día 1

5 pasadas de:

5 x 8 saltos en alto en la arena	c/ 10" mp
10 sprints 10 m sólo ida	c/ 10" mp
300 natación 90%	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

##### Día 2

6 pasadas de:

5 x 4 saltos en largo en la arena	c/ 10" mp
10 sprints 10 m ida 5 m y vuelta 5m	c/ 10" mp
200 natación 100%	c 20" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

##### Día 3

200 suaves + 4 x 50 progr/acel	c/20"mp
6 x 100 al 100%	c/20"mp
4 x 150 patadas suaves 160' x min.	c/20"mp
300 suaves	

##### Día 4

5 pasadas de:

5 x 5 saltos en alto en la arena + 5 m sprint arena	c/ 10" mp
1 vuelta corro100-nado300-corro100	c/ 10" mp
100 natación 100%	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

##### Día 5

6 pasadas de:

5 x 4 saltos en largo en la arena + 10 m sprint arena	c/ 10" mp
1 vuelta corro100-nado300-corro100	c/ 10" mp
200 natación [2 x (50 sprint + 50 suaves)]	c/ 10" mp

1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 6

200 suaves + 4 x 100 progr/acel c/20"mp  
4 x 150 al 100% c/20"mp  
4 x 100 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
300 suaves

## Día 7

6 pasadas de:  
3 x 3 saltos en alto en la arena c/ 10" mp  
3 sprints 10 m sólo ida c/ 10" mp  
300 natación 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 8

5 pasadas de:  
10m en 5 saltos c/2pp. juntos en un sólo tiempo + vuelta 10 m sprint c/ 10" mp  
100 patada (batido crol) 160' x min. + 100 crol 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 9

300 suaves + 4 x 100 progr/acel c/20"mp  
5 x 50 al 110% c/20"mp  
4 x 100 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
5 x 50 al 110% c/20"mp  
300 suaves

## Día 10

5 pasadas de:  
5 x 4 saltos en alto en la arena (1pp.) c/ 10" mp  
10 sprints 10 m ida 5 m y vuelta 5 m c/ 10" mp  
300 natación 100% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 11

6 pasadas de:  
5 x 6 saltos laterales en la arena (1pp.) c/ 10" mp  
10 sprints 15 m sólo ida c/ 10" mp  
200 natación 105% c/ 10" mp  
1' 20" de MP entre pasada y pasada

## Día 12

400 suaves + 3 x 100 progr/acel	c/20''mp
4 x 75 al 110%	c/20''mp
2 x 200 patadas suaves 160' x min.	c/20''mp
4 x 75 al 110%	c/20''mp
300 suaves	

## Plan de entrenamiento Sector Parques Papa Oscar, Papa Sierra

### Día 1

E.C.200 suaves + 4 x 50 progr/accel  
6 x 100 al 100% c/20"mp  
4 x 150 patadas suaves 160' x min. c/20"mp  
6 x 100 al 100% c/20"mp  
300 suaves

### Día 2

E.C.200 suaves + 3 x 100 progr/accel  
3 x 200 al 100% c/20"mp  
300 90% c/20"mp  
3 x 200 al 100% c/20"mp  
300 90% c/20"mp  
300 suaves

### Día 3

E.C.200 suaves + 4 x 50 progr/accel  
6 x 200 patada 170' x min. c/20" mp  
8 x 75 105% c/20" mp  
250 80%

### Día 4

E.C.200 suaves + 4 x 50 progr/accel  
6 x 100 al 105% c/20"mp  
4 x 100 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
6 x 100 al 105% c/20"mp  
300 suaves

### Día 5

E.C.200 suaves + 4 x 50 progr/accel  
200 suaves 170' x min. c/20"mp  
3 x 300 al 100% c/20"mp  
300 suaves

### Día 6

E.C.300 suaves + 3 x 100 progr/accel  
10 x 75 al 110% c/20"mp  
200 90% c/20"mp  
10 x 75 al 110% c/20"mp  
300 suaves

## **Día 7**

E.C 200 + 3 x 100 progr/accel  
2 x 150 110% c/ 20" mp  
3 x 100 patada 170' x min c/ 20" mp  
2 x 150 110% c/ 20" mp  
3 x 100 patada 170' x min c/ 20" mp  
600 90%

## **Día 8**

E.C. 250 + 4 x 75 progr/accel  
6 x 50 100% c/ 20" mp  
300 85% c/ 20" mp  
6 x 25 120% c/ 20" mp  
300 85% c/ 20" mp  
6 x 25 120% c/ 20" mp  
250 suaves

## **Día 9**

E.C: 150 + 3 x 50 progr/accel  
2 x 300 100% c/ 20" mp  
6 x 100 105% c/ 20" mp  
6 x 50 patada 160' x min  
6 x 50 110% c/ 20" mp  
200 suaves

## **Día 10**

E.C 300  
4 x 250 100% c/30" mp  
200 suaves  
8 x 100 110% c/ 30" mp  
200 suaves

## **Día 11**

E.C.200 suaves + 4 x 50 progr/accel  
6 x 100 al 105% c/20"mp  
4 x 150 patadas suaves 170' x min. c/20"mp  
6 x 100 al 110% c/20"mp  
300 suaves

## **Día 12**

E.C.200 suaves + 3 x 100 progr/accel  
3 x 200 al 105% c/20"mp  
300 95% c/20"mp

3 x 200 al 110%      c/20"mp  
300 100%              c/20"mp  
300 suaves

**Nota:** los porcentajes deben ser tomados del promedio en 100 metros del test de Cooper

Autor: Prof. Alejandro Zapatero

O.S.PLA - SUGARA Santa Fe - [www.sugarasantafe.org.ar](http://www.sugarasantafe.org.ar)

Todos los derechos reservados