

# DÍA 1

# TÉCNICA DE CROL

## MATERIAL

---

CAMA O SOFÁ  
DOS LATAS DE REFRESCO LLENAS  
UN LIBRO  
UN COJÍN GORDO O DOS PEQUEÑOS

## CALENTAMIENTO

---

Probaremos a ir realizando todos los ejercicios citados a continuación en el entrenamiento de forma suave y entre 10"-15" cada ejercicio. La recuperación entre ejercicios será el tiempo que tardemos en preparar el siguiente ejercicio.

## ENTRENAMIENTO

---

### CUATRO VUELTAS AL CIRCUITO

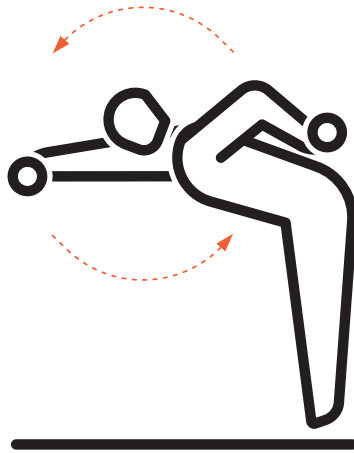
Cada ejercicio está marcado en una duración determinada y la recuperación será de 45" entre ejercicios y 3' entre bloques.

*orca*

**#TRAINATHOME**

# DÍA 1

# TÉCNICA DE CROL



## EJERCICIO PARA TRABAJAR LA TRACCIÓN

Coge una lata o mini botella para cada mano y realiza el recorrido entero de la brazada.

Recobro: fase aérea, eleva bien el codo y roza tu cuerpo con la lata para realizar bien todo el recorrido.

Tracción: Mantén codo elevado y activo para poder hacer la tracción a conciencia.

Simula la respiración cada dos o cuatro brazadas, manteniendo la oreja lo más pegada al brazo

# DÍA 1

# TÉCNICA DE CROL



## EJERCICIO PARA TRABAJAR LA TÉCNICA DE PATADA

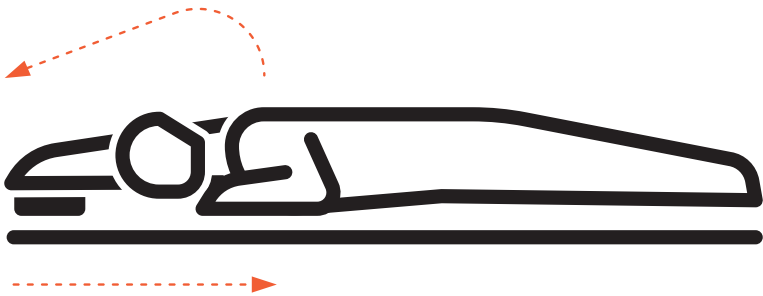
Tumbados boca abajo en la cama colocamos el cojín en la zona de los pies, sobre todo la parte con la que realizaremos la fuerza.

Consiste en realizar patada de crol durante 45" intentando dar el número máximo de patadas sobre el cojín.

El golpe sobre el cojín lo daremos con el pie estirado para que golpee la parte del empeine y nunca sean los dedos.

# DÍA 1

# TÉCNICA DE CROL



## EJERCICIO PARA TRABAJAR LA ENTRADA EN EL AGUA Y LA PRIMERA FASE DE AGARRE

Tumbados boca abajo en el suelo colocaremos un libro delante y cerca de nuestra cabeza.

Para realizarlo apoyamos la mano sobre el libro que se encuentra cerca de nuestra cabeza con el codo lo mas alto posible y realizaremos la extensión completa del brazo manteniendo la mano sobre el libro en todo momento.

Una vez estirado el brazo por completo intentamos regresar a la posición inicial trayendo el libro hacia nosotros intentando que el codo vaya flexionándose y manteniéndose lo mas alto posible durante el movimiento.

Repetimos una vez con cada brazo hasta realizar 10 con cada lado.

# DÍA 1

# TÉCNICA DE CROL



orca

#TRAINATHOME

## EJERCICIO PARA AUMENTAR EN NÚMERO DE PATADAS CON TRABAJO A NIVEL NEUROMUSCULAR

Nos colocamos de pie y para este ejercicio realizaremos una pequeña flexión de piernas para coger impulso y saltar.

En la fase de vuelo intentaremos realizar el número máximo de patadas de crol en el aire. Las patadas han de ser cortas y muy rápidas. Realizaremos este ejercicio durante 45”.

# DÍA 1

# TÉCNICA DE CROL



## EJERCICIO PARA TRABAJAR LA COORDINACIÓN MANO-PIE

Para ello nos tumbamos nuevamente en la cama con el cojín colocado en la zona de los pies. Iremos realizando batida de pies (golpeando el cojín con el empeine y no con los dedos) y a su vez realizaremos una brazada completa de crol, la parte subacuática será rozando en todo momento la cama con la palma de la mano y a su vez rozando nuestro lateral del cuerpo.

La parte de recobro siempre con el codo lo mas flexionado posible y la parte mas importante del ejercicio es hacer coincidir cuando la palma de la mano toca nuevamente la cama (en el punto mas lejos que podamos y con el brazo completamente estirado) con una patada más fuerte en el cojín de la pierna contraria. 10 repeticiones con cada cadena cruzada.

**DÍA 2**

# **ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD**

## **MATERIAL**

---

2 BRIK DE LECHE  
TOALLA O MANTA

## **ENTRENAMIENTO**

---

### **CUATRO VUELTAS AL CIRCUITO**

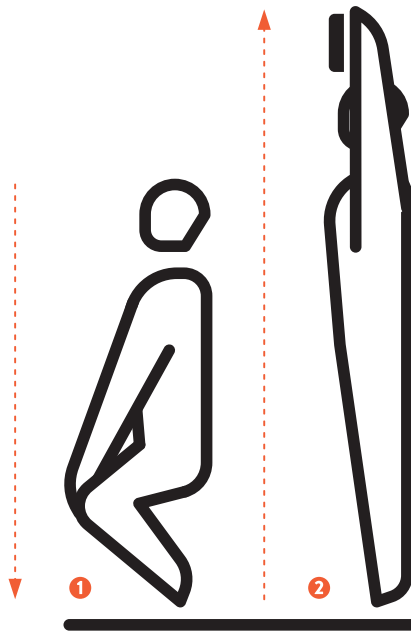
Cada ejercicio está marcado en duración.  
Recuperamos 45" entre ejercicios y 3' entre vueltas.

*orca*

**#TRAINATHOME**

DÍA 2

# ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD



## 10 SENTADILLAS SUMO

Con las piernas un poco más que la anchura de los hombros y un Brik de leche en cada mano, bajaremos con la espalda completamente estirada para que los Brik toquen el suelo justo bajo nuestro troco, entre los dos pies.

Justo al acabar la última sentadilla nos pondremos de pie con los pies juntos y subiremos los Brik de leche hasta estirar los brazos por completo durante 30". La subida ha de realizarse con los Brik tocando todo nuestro costado desde la pierna hasta la cabeza hasta estirar los brazos por completo.

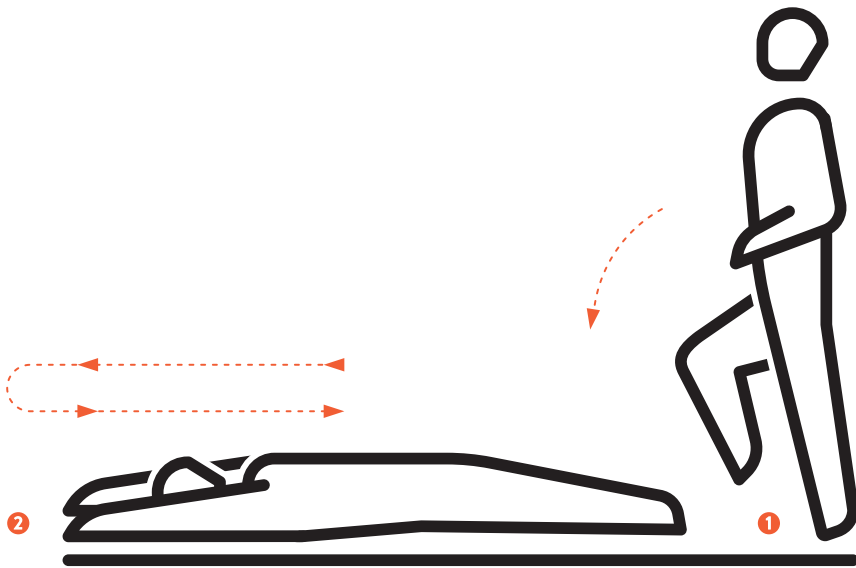
*NOTA: Este ejercicio ha de realizarse lo más rápido posible tanto las 10 sentadillas como el levantar los Brik, intentando hacer el máximo número de repeticiones en los 30". El ejercicio completo serán 10 sentadillas, 30" de levantar briks, 10 sentadillas y 30" de levantar briks. Sin descanso entre ninguna de las 4 partes.*



DÍA 2

# ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

ORCA



#TRAINATHOME

## 30" DE SKIPPING

En estático y subiendo mucho las rodillas y con el tobillo activado para realizar un buen rebote en el suelo. A continuación, nos tumbaremos en el suelo sobre la toalla o manta (algo en lo que entremos enteros) y apoyamos las manos en el suelo delante de nosotros.

El ejercicio consiste que haciendo fuerza con las manos avancemos hasta que las manos y hombros queden a la misma altura y luego retrocedamos hasta la posición inicial. Este ejercicio también lo realizaremos 30".

*NOTA: Este ejercicio ha de realizarse lo más rápido posible realizando el mayor número de repeticiones en cada ejercicio durante los 30". El orden será 30" skipping, 30" dominadas en suelo, 30" skipping y 30" dominadas. Todo ello ha de realizarse seguido y contando como un único ejercicio, sin descansar entre ejercicios y parando al acabar la segunda vuelta.*

DÍA 3

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA

## MATERIAL

---

BRIKS DE LECHE O PACKS DE REFRESCOS  
(DEPENDE LA FUERZA DE CADA UNO)

TOALLA

SILLA

## ENTRENAMIENTO

---

### CUATRO VUELTAS AL CIRCUITO

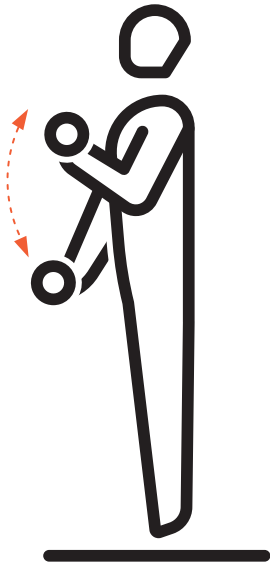
Haremos 40" de cada ejercicio recuperamos 30" entre ejercicios y 2' entre vueltas. No buscaremos tanto la fuerza como si un movimiento rápido con el peso que tenemos. Por lo tanto, haremos el ejercicio durante 40" intentando realizar el mayor número de repeticiones posibles.

*orca*

**#TRAINATHOME**

DÍA 3

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA



## BÍCEPS CON LOS BRIKS DE LECHE O PACKS DE REFRESCO

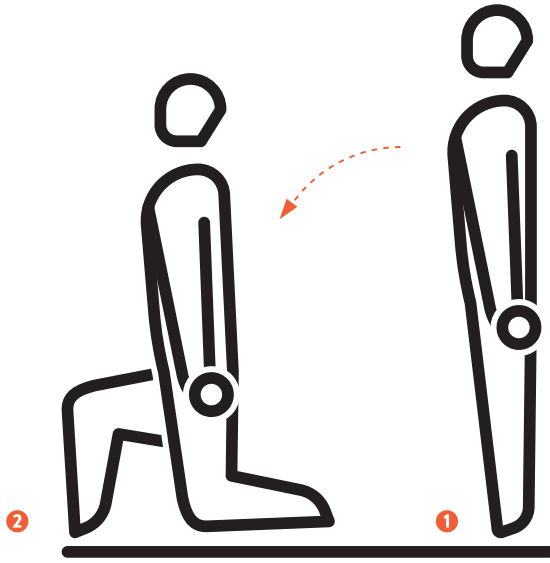
---

El ejercicio empieza con un Brik en cada mano y el brazo estirado hacia abajo y pegado al cuerpo.

Sin separar el codo del cuerpo elevaremos el Brik hasta llegar al hombro.

DÍA 3

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA



## SPLIT ALTERNO CON UN BRIK EN CADA MANO

Realizamos un paso hacia delante con una única pierna, flexionando la pierna que queda atrás hasta que la rodilla toque el suelo.

Desde esa posición nos levantamos y regresamos a la posición inicial.

DÍA 3

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA



## HOMBROS (PÁJARO)

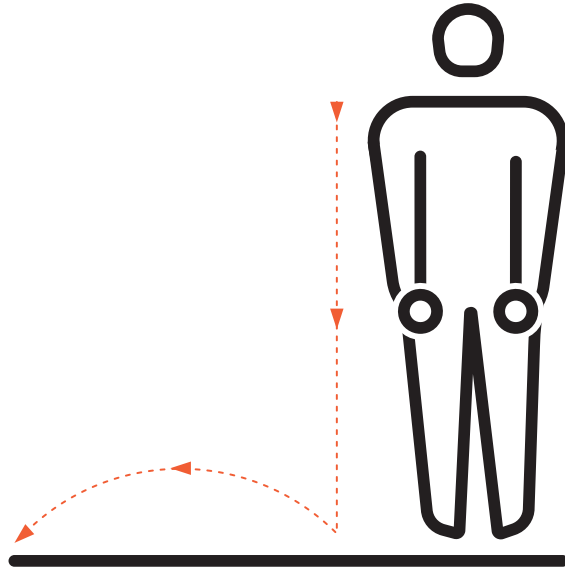
---

Nos sentamos en una silla y con un Brik en cada mano nos inclinamos hasta apoyar el pecho en las piernas y con los brazos colgando en línea con los hombros.

El ejercicio consiste en subir los Brik hasta los hombros y bajar hasta la posición inicial.

DÍA 3

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA



## SALTO LATERAL

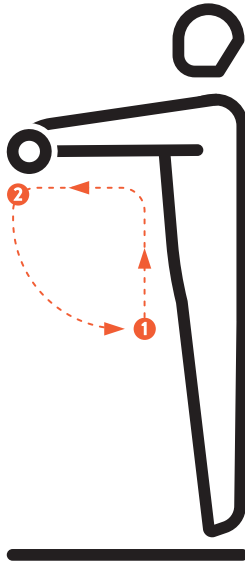
Como en los anteriores tendremos un Brik en cada mano, colocaremos la toalla enrollada en el suelo y nos situamos de pie junto a ella.

El ejercicio consiste en tocar con los Brik el suelo y desde esa postura saltar estirando el cuerpo por encima de la toalla y caer al otro lado de la toalla.

Al caer no bloqueamos rodillas y según caigo vuelvo a bajar para que los Brik toquen nuevamente el suelo.

DÍA 3

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA



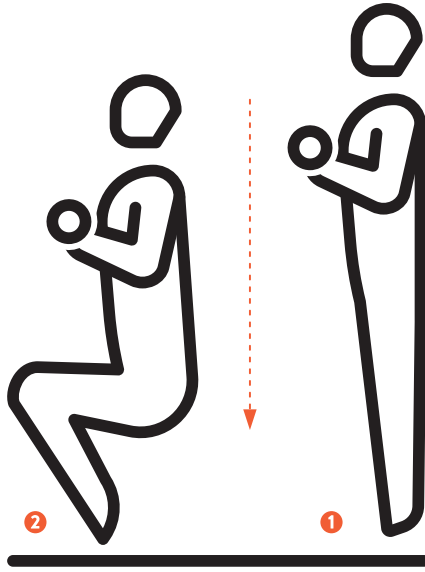
## TRAPECIOS

Nos ponemos de pie, con los brazos estirados y pegados a la parte delantera de nuestras piernas, nuevamente cogemos un Brik en cada mano y subiremos los Brik rozando nuestro pecho, con los codos muy altos hasta la altura de nuestras clavículas.

Desde esa posición estiramos los brazos hacia delante hasta estirar los brazos por completo y volvemos a la posición inicial.

DÍA 3

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA



PIERNAS

Esta vez con sentadillas. Para ello ponemos los pies en paralelo a la anchura de los hombros y cogemos los Brik de leche (en este caso se puede coger el paquete de 6 briks y abrazarlos en el pecho).

Una vez en esa postura bajamos todo lo que podamos sin que los talones se levanten del suelo, una vez llegado a ese punto subimos nuevamente a la posición inicial.



DÍA 4

# CORE + ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

## MATERIAL

---

TOALLA  
LATAS DE REFRESCO (33cl.)

## ENTRENAMIENTO

---

### CUATRO VUELTAS AL CIRCUITO

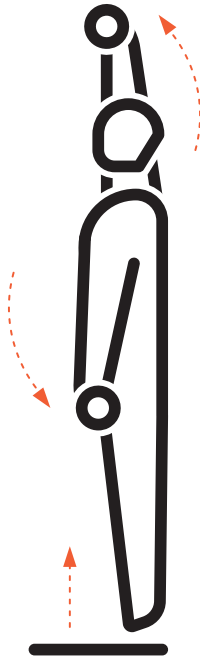
Cada ejercicio está marcado en duración.  
Recuperando 45" entre ejercicios y 2' entre vueltas.

*orca*

**#TRAINATHOME**

DÍA 4

# CORE + ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD



ALTA INTENSIDAD

orco

#TRAINATHOME

30" de multisaltos, realizando el mayor numero posible de saltos bajitos y solamente saltando con el juego que nos da el tobillo, sin flexionar las piernas para coger impulso (aunque las rodillas han de estar un pelín flexionadas para poder hacer el ejercicio sin dañarnos, pero no para coger impulso). Una vez acabados estos 30" continuamos con otros 30" de "crol".

Para ello cogemos las latas de refresco de 33cl y realizamos el movimiento de natación de crol, intentando llevar buena técnica y que el codo este siempre alto. Como en el ejercicio anterior buscamos el mayor número de repeticiones posibles en los 30". El ejercicio se repite dos veces de forma continua y sin descanso. Por lo que seria 30" de multisaltos, 30" de crol, 30" multisaltos y 30" de crol. Realizando el descanso tras los últimos 30" de crol.

DÍA 4

# CORE + ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD



ALTA INTENSIDAD

orca

#TRAINATHOME

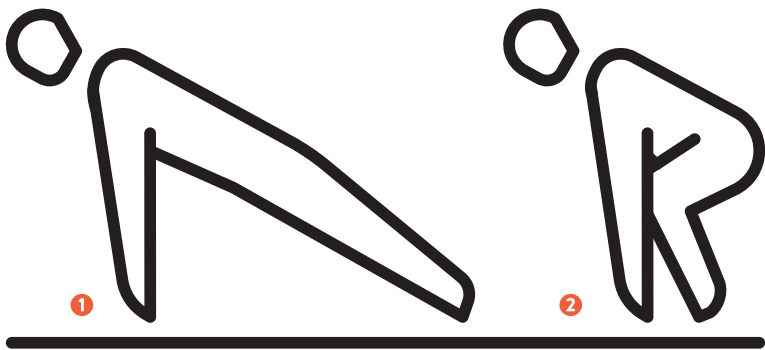
Consistirá en 30" de trote en estático llevando los talones al culo y con las manos braceando como si estuviéramos corriendo. Mas 30" de saltos intentando tocar el techo con las latas en las manos. En los saltos intentaremos que al estirarnos para tocar el techo pongamos la lata sobre la cabeza buscando estirar al máximo toda la parte lateral y el hombro, como cuando buscamos longitud de brazada al meter la mano en el agua.

Cada salto subimos solo una mano, alternando en cada salto un lado y otro. Para este ejercicio si que flexionamos las piernas un poco para coger impulso y al caer igual, de forma que nos ayude a amortiguar el impacto y coger impulso para volver a saltar. Nuevamente este ejercicio se realiza dos veces todo seguido y sin descanso, siendo el ejercicio 30" de talones al culo, 30" de saltos, 30" de talones y 30" de saltos. Descansando tras acabar por segunda vez los saltos.

DÍA 4

# CORE + ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD

orco



#TRAINATHOME

**CORE, DURACIÓN: 45"**

Consiste en poner los pies juntos en la toalla, con las manos apoyadas en el suelo y los brazos completamente estirados (como si fuera la posición inicial de un fondo).

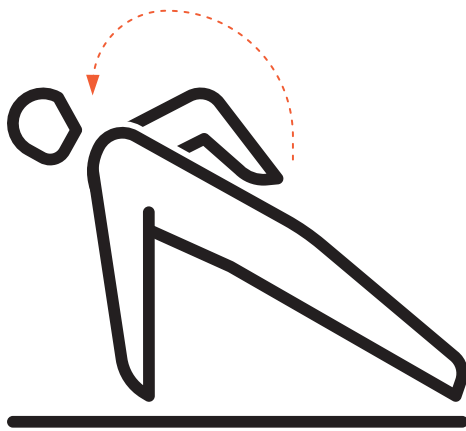
Llevaremos los pies hasta debajo de nuestra cadera, para ello iremos flexionando las rodillas sin separar las piernas y haciéndonos una bola.

Una vez llegados los pies a la cadera y sin quitar nunca las manos del suelo iremos regresando poco a poco hasta la posición inicial al contrario que acabamos de hacer.

Este ejercicio lo haremos durante 45" y buscando el número máximo de repeticiones.

DÍA 4

# CORE + ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD



**CORE, DURACIÓN: 45"**

orco

#TRAINATHOME

Con las manos apoyadas en el suelo a la anchura de los hombros, los brazos estirados y apoyando las puntas de los pies con los pies juntos (tres apoyos en el suelo en forma de triángulo: las dos manos y los pies).

El ejercicio consistirá en levantar una de las manos estabilizarse sobre los apoyos que quedan y con el brazo libre llevarlo hasta la pierna y subir rozando el lateral del cuerpo con el dedo gordo de la mano hasta sobre pasar la cabeza y volver a apoyarla en el suelo. El gesto sería como si estuviéramos haciendo el ejercicio de técnica de crol.

Repetimos una vez con cada mano durante 45" intentando buscar el número máximo de repeticiones, pero estabilizando bien para no caernos. Tenemos que encontrar la velocidad óptima para ser estables y realizar el ejercicio de forma rápida.