

Calentamiento para pruebas de 50m y 100m:

1. 400 nado variado
 2. 6x50 desc. 20" (25 suave crol – 25 EC progresivo)
 3. PNS 6X25 CADA 45" (UF...UF)
 4. 100 SUAVE CROL
 5. Serie rota: 2x25/5" (PRUEBA 50), 2x50/10" (PRUEBA 100)
 6. 100 SUAVE CROL
 7. 6X25 (2- 15M sprint salida / 2- 15m sprint llegada / 2-15m sprint virajes)
 8. 4x50 R100 C.1'10
 9. 100 suave o más si lo necesito
- TOTAL: 1550m / 1600m

Calentamiento prueba 200m:

1. 500 nado variado
 2. 8x50 D.20" (25 suave crol – 25 EC progresivo)
 3. PNS EC: 3X100 A2 D.15" + 4X25 C.45" PROGRESIVO 1-4
 4. 100 SUAVE CROL
 5. 3x100 PROGR.1-2 D.30" a EC
 6. 4x50 PROG.1-3 C.1'10-1'20 EC
 7. 2X SALIDAS SPRINTS 20m A EC
 8. 200 SUAVE o más si lo necesito
- TOTAL: 2000m

Calentamiento pruebas 400m, 800m, 1500m

1. 600 crol (100 nado/100 tc/100pns)
 2. PNS: 3X100 A2 CROL + 4X25 C.45" PROGRESIVO 1-4
 3. A2 6x100 D.20" (crol/ Ei)
 4. 8X50 prog.1-4 C.50"/1' (CROL/Ei)
 5. 4X SALIDAS SPRINTS DE 25m (CROL O MP en el caso de nadar estilos)
 6. 200 suave o más si lo necesito
- TOTAL: 2000m

Leyenda: (D= descanso)(C= la serie cada)(EC= estilo competición)(PNS=piernas)(R100= ritmo de 100m)(A2 CROL= esfuerzo en escada de Borg 6-7/10)(TC=técnica)(Ei= estilos)(Prog.1-4= progresión de intensidad de la serie 1 a la 4)