

# Sets clave para la temporada



**Club Natación San Javier  
Mar Menor**



# 1. Información básica

- Más de 70 nadadores: desde pre-benjamín a Máster
- 4 entrenadores
- Director Técnico: Daniel López-Plaza
  - Licenciado en CAFD
  - Doctor en Ciencias del Deporte
  - Profesor en la Universidad Católica de Murcia (UCAM)
  - Head Coach (2011 – Presente)
- Equipo
  - Top 3 en el Autonómico
  - Más 25 Medallas a nivel Nacional



## 2. MIC típicos

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	Generales
S1	Aeróbica	Ae	Pr M / Vel ---> RP	U An ---> VO2max	Ae	Cold swim	Vel	VOL: 30 - 35 km
			Ae --> U An		Vel --> Power	Ae --> U an	U An overdistance --> VO2max	30% MICs
		Pr Largo	Brzs Medio	Pr Medio	Pr M	Pr Corto	Brzs largo	
		F (gnrl / hipertrofia / Max)	Run / Core		F (gnrl / hipertrofia / Max)		Core	
S2	Mixta	Vel & Power	RP	VO2max (Rainbow)	Vel & Power	RP	VO2max	VOL: 25 - 30 km
		Ae	U An		Ae	U An		50% MICs
		Pr M (dolphin kick)	Brzs Medio	Pr Medio	Pr M (dolphin kick)	Pr Corto	Brzs largo	
		F (Max --> Power)	Run / Core		F (Max --> Power)		Core	
S3	Ritmo	Vel & Power	RP100 and 200	VO2max (Rainbow)	Vel & Power	RP 100 y 200	VO2max (R1500 y R800)	VOL: 25 - 30 km
		Ae	U An		Ae	U An		20% MICs
		Pr M (dolphin kick)	Brzs Medio	Pr Medio	Pr M (dolphin kick)	Pr Corto	Brzs largo	
		F (Mantenimiento)	Core		F (Mantenimiento)		Core	



### 3. VO2max (Rainbow) – Miércoles

- **Tiempo:** 30 – 50' de trabajo
- **Intensidad:** 30 pbm – 10 pbm / 170 – 190 pulsaciones / R1500 - R400
- **Volumen:** 2400 – 3600 m
- **Series:** 100 a 150 metros

#### Ejemplos MIC Aeróbicos - Rainbow

- 24x100 (**12x** 30pbm c/1'20 / **8x** 20pbm o R15 c/1'30 / **4x** 10pbm o R400 c/1'40)
- **30x100** (**15x** 30pbm c/1'20 / **10x** 20pbm o R15 c/1'30 / **5x** 10pbm o R400 c/1'40)
- 32x100 (**16** / **10** / **6**)
- 36x100 (**18** / **12** / **6**)

#### Otros ejemplos MIC Aeróbicos

- 30x100 c/1'30 – 1'20 (**2x** 30 pbm / **1x** 20 pbm o R1500)
- 32x100 c/1'25 – 1'20 (7 + **1** / 6 + **2** / 5 + **3** / 4 + **4**)

### 3. VO2max (Rainbow) – Miércoles

#### Ejemplos MIC Ae → MIC Mixto

30x100 (15 / 10 / 5)

= Volumen pero + Intensidad

+ Volumen pero Intensidad proporcional

30x100 (12 / 10 / 8)

36x100 (18 / 12 / 6)

= Volumen pero  
+ Intensidad

= Volumen pero  
Reducimos Descanso

30x100 (10 / 10 / 10)

36x100 (18 / 12 / 6)

### 3. VO2max (Rainbow) – Miércoles

#### Ejemplos MIC Mixto → MIC Ritmo (previo a competición)

30x100 (10 / 10 / 10)

Hablamos de R1500 y R400

5x(6x100) (2 / 2 / 2)

= Volumen en bloques cortos  
Menos descanso entre series  
Más descanso entre bloques  
Nadadores: Fondo  
Antes de Competiciones

24x100 (1 / 0 / 3)

Menos Volumen  
Más intensidad  
Más descanso entre series  
Nadadores: Velocidad

3x(8x100) (8 / 8 / 8)

Menos Volumen en bloques  
Menos descanso entre series  
Nadadores: Fondo / M. Fondo  
Consolidar Ritmo  
No hipotecar la semana



### 3. VO2max (Rainbow) – Miércoles

#### Consideraciones

- Desde los MICs aeróbicos: R1500 y R400 (Mejor marca)
- Producir → Multiplicar → Mantener
  - Ritmo
  - Nº Brzds
  - Frecuencia
- Series: 100 → 150 metros (mantener el Ritmo previo)
  - 30x100 → 20x150
  - 4x(4x100 + 2x150)
- Progresión
  - = Vol + Int
  - + Vol = Int
- Chicas algo menos de descanso
- Fondo vs Velocidad (diferencia entre zonas)



## 4. RP - Viernes

- **Tiempo:** 5' – 30' de trabajo
- **Intensidad:** R100 y R200
- **Volumen:** 50 – 600 m
- **Series:** 25 a 100 metros

### Ejemplos MIC Aeróbicos – RP 200

- Cold swim: **2x50 R200** con Salida c/1'30
- 3x(**2x50 R200** + 200 pr regresivas) c/1'10
- **12x50** Prog 1-3 (**R200**) c/1'10 → 50
- 16x50 3x min/max + **1x R200** c/1'

### Otros ejemplos R100

- 2x(3x50) 25m / 37.5m / 50m (**R100**) c/1' / 1'15 / 1'30
- 4x(2x25 + 50) **R100** c/30 / 1'

## 4. RP - Viernes

### Ejemplos MIC Ae → MIC Mixto

12x50 Prog 1-3 (3º R200) c/1'

12x50 Prog 1-3  
(3 y 4 R200) c/55

= Volumen  
+ Intensidad (2 seguidas)  
Menos descanso entre series

3x(3x50 + 1x75)  
Prog 1-3 (3º R2 + 75 R2) c/1'

= Volumen  
Más intensidad (distancia)  
= descanso entre series  
Nadadores: M. Fondo

4x(2x50 R200 + 3x200 U An)  
(50's c/1' / 200's 40-30 pbm d/20)

Combinación series U An  
+ Volumen (Dividido)  
Recuperación activa (trabajo)  
Cuidado: Velocistas



## 4. RP - Viernes

### Ejemplos MIC Mixto → MIC Ritmo

12x50 Prog 1-3  
(3 y 4 R200) c/55



15x50 c/55  
(2 min/max + 3 R200)

+ Volumen  
+ Intensidad (3 seguidas)  
= descanso entre series

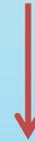
3x(3x50 + 1x75)  
Prog 1-3 (3º R2 + 75 R2) c/1'



3x(4x50 + 2x75 o 1x100)  
Prog 1-3 (3 y 4 R2 + 75R2) c/1' y 1'20

+ Volumen  
+ intensidad (distancia o series)  
= descanso entre series  
Nadadores: M. Fondo

4x(2x50 R200 + 3x200 U An)  
(50's c/1' / 200's 40-30 pbm d/20)



3x(6x50 + 1x400 U An)  
(1 min/max + 2 R2 c/55 / c/5'30)

- U An  
+ Volumen e Int R200 (Dividido)  
Recuperación activa (trabajo)  
Nadadores: Fondo y M. Fondo



## 4. RP - Viernes

### Consideraciones

- Manejar variables
  - Vol
  - Intensidad
  - Descansos
- Producir → Multiplicar → Mantener
- Desde las primeras semanas buscamos la reproducción del RP
  - Ritmo
  - Nº Brzds
  - Frecuencia
- Fondo vs Velocidad (manejar los días previos)

# Sets clave para la temporada

# GRACIAS



**Club Natación San Javier  
Mar Menor**