

# Tablas de Entrenamiento



**Tabla de Características del Entrenamiento Aeróbico Ligero según la Edad**

OBJETIVO	MÉTODOS	EDADES	Distancia de nado (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Intensidad	Volumen total (m)	Ejemplos de tareas de entrenamiento	Otras características
<b>AERÓBICO LIGERO</b>	<b>CE</b> CONTINUO EXTENSIVO	8 ± 1 años	500-1000	-	- 70-50p. por debajo de la F <sub>cmax</sub>  - Entre 2-4 según escala de Borg CR10	500-1000	- 1x800 alternando diversas destrezas técnicas cada 100 mts. - 1x15:00 alternando 200C con 200 en diversas destrezas	Empleando fundamentalmente ejercicios técnicos de los cuatro estilos
		10 ± 2 años	1000-1500	-		1000-1500	- 1x1200: 400C,200X - 1x1500: 100X,100C,100X,100E,100X,100B - 1x1200: 300C,300X,200C,200X,100C,100X - 1x20:00: 5:00EC,5:00pr,5:00br,5:00EC	Empleando fundamentalmente todos los estilos
		f.12/m.13 ± 2 años	1500-2000	-		1500-2000	- 1x1800: 400C,200X - 1x2000: 200X,200C,200X,200E,200X,200B - 1x2000: 400C,400X,300C,300X,200C,200X,100C,100X - 1x20:00: 5:00EC,5:00pr,5:00br,5:00EC	Empleando fundamentalmente todos los estilos y priorizando en el estilo del nadador si son mediofondistas o fondistas
		14 ± 2 años	2000-3000	-		2000-3000	- 1x2400: 800EP,400X - 1x2400: 100X,100EP,100X,200E,100X,100EP - 1x3000: 500EP,500X,400EP,400X,300EP,300X,200EP,200X,100EP,100X - 1x40:00: 10:00EC,10:00pr,10:00br,10:00EC	Empleando fundamentalmente todos los estilos y priorizando en el estilo del nadador si son mediofondistas o fondistas
	<b>IE</b> INTERVALICO EXTENSIVO	8 ± 1 años	50-100	0:05-0:15	- 40p. por debajo de la F <sub>cmax</sub>  - Entre 2-4 según escala de Borg CR10	500-1000	- 16x50/0:10: alternando diversas destrezas técnicas cada 4 repeticiones - 8x100/0:15: alternando una repetición en estilos individual con otra de destreza técnica	Empleando fundamentalmente ejercicios técnicos de los cuatro estilos
		10 ± 2 años	50-200	0:05-0:20		1000-1500	- 14x100/0:10 alternando una repetición en estilos individual con otra de destreza técnica 6x200/0:15: 200C,200X 4x(200X/0:20 -100X/0:15 -50EP/0:10)	Empleando fundamentalmente todos los estilos
		f.12/m.13 ± 2 años	50-400	0:05-0:30		1500-2000	- 8x200/0:15 alternando una repetición en estilos individual con otra destreza técnica - 5x400/0:30: 100C,200X,100C en cada repetición 2x400X/0:30, 3x200X/0:20, 4x100EP/0:10	Empleando fundamentalmente todos los estilos y priorizando en el estilo del nadador si son mediofondistas o fondistas
		14 ± 2 años	50-1500	0:05-1:00		2000-3000	- 7x400/0:30 alternando una repetición en estilos individual con otra de estilo principal - 3x800/0:40: 300EP, 200X, 300EP en cada repetición - 1x1500EP/1:00, 1x1000X/0:30, 1x500EP/0:15	Empleando fundamentalmente todos los estilos y priorizando en el estilo del nadador si son mediofondistas o fondistas

Leyenda: C= crol; X= estilos individual; E= espalda; EI= estilos individual; EC= estilo completo; pr= sólo batido de piernas; br= sólo brazos; EP= estilo propio

**Tabla de Características del Entrenamiento Aeróbico Medio según la Edad**

OBJETIVO	MÉTODOS	EDADES	Distancia de nado (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Intensidad	Volumen total (m)	Ejemplos de tareas de entrenamiento	Otras características
<b>AERÓBICO MEDIO</b>	<b>CE</b> CONTINUO EXTENSIVO	8 ± 1 años	400-800	-	- 70-50p. por debajo de la F <sub>cmax</sub>  - Entre 2-4 según escala de Borg CR10	400-800	- 1x800 alternando diversas destrezas técnicas cada 100 mts. - 1x10:00 alternando 100EP con 100 en diversas destrezas	Empleando fundamentalmente ejercicios técnicos de los cuatro estilos
		10 ± 2 años	800-1200	-		800-1200	- 1x900 pr EP - 1x1000 EP - 1x15:00 EP	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes
		f.12/m.13 ± 2 años	1200-1800	-		1200-1800	- 1x1500 EP - 1x20:00 EP	Énfasis en el estilo principal del nadador
		14 ± 2 años	1800-2500	-		1800-2500	- 1x1200 EP - 1x30:00 EP	Énfasis en el estilo principal del nadador
	<b>CV</b> CONTINUO VARIABLE	8 ± 1 años	400-800	-	- 40p. por debajo de la F <sub>cmax</sub>  - Entre 2-4 según escala de Borg CR10	400-800	- 1x800: 150R-75L alternando diversas destrezas técnicas - 1x10:00 150R EP-75L pr	Empleando fundamentalmente ejercicios técnicos de los cuatro estilos
		10 ± 2 años	800-1200	-		800-1200	- 1x900: 225R-75L pr EP - 1x1000: 250R-50L EP - 1x15:00 200R-50L EP	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes
		f.12/m.13 ± 2 años	1200-1500	-		1200-1500	- 1x1200: 300R-100L EP - 1x20:00: 300R-100L, 300R-75L, 300R-25 L EP	Énfasis en el estilo principal del nadador
		14 ± 2 años	1500-2500	-		1500-2000	- 1x1200: 400R-100L EP - 1x30:00: 500R-100L, 400R-100L, 300R-100L EP	Énfasis en el estilo principal del nadador
	<b>IE</b> INTERVALICO EXTENSIVO	8 ± 1 años	50-100	0:15-0:20	- 20-40p. por debajo de la F <sub>cmax</sub>  - Entre 4-7 según escala de Borg CR10	500-1000	- 16x50/0:15: alternando diversas destrezas técnicas cada 4 repeticiones - 8x100/0:20: alternando una repetición en estilo principal con otra de destreza técnica	Empleando fundamentalmente ejercicios técnicos de los cuatro estilos
		10 ± 2 años	50-200	0:10-0:30		1000-1200	- 14x100/0:20 alternando una repetición en el estilo principal con otra de sólo batido de piernas - 6x200/0:30 EP - 3x(200/0:30-150/0:20-100/0:15) EP	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes
		f.12/m.13 ± 2 años	50-400	0:10-0:40		1500-2000	- 8x200/0:30 EP - 5x400/0:40 EP - 2x400X/0:40, 2x300X/0:30, 2x200/0:20 EP	Énfasis en el estilo principal del nadador
		14 ± 2 años	50-800	0:10-1:00		2000-3000	- 7x400/0:40 EP - 3x800/1:00 EP - 1x800/1:00, 2x400/0:40, 4x200/0:20 EP	Énfasis en el estilo principal del nadador

Leyenda: C= crol; X= estilos individual; E= espalda; EI= estilos individual; EC= estilo completo; pr= sólo batido de piernas; br= sólo brazos; EP= estilo propio

# Tablas de Entrenamiento



**Tabla de Características del Entrenamiento Aeróbico Intenso según la Edad**

OBJETIVO	MÉTODOS	EDADES	Distancia de nado (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Intensidad	Volumen serie (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Volumen total (m)	Ejemplos de tareas de entrenamiento	Otras características	
<b>AERÓBICO INTENSO</b>	<b>I150-150</b> INTERVÁLICO INTENSIVO CON DISTANCIAS CORTAS	8 ± 1 años	50	0:15-0:20	- Entre 20-10 p., excepto últimas repeticiones a 5-0 p. por debajo de la FCmax	-	-	300-400	- 8x50/0:20 progresivas cada 2	Uso esporádico. Ejercicios técnicos de los estilos predominantes	
		10 ± 2 años	50-75	0:20-0:30		-	-	600-800	- 16x50/0:20 progresivos cada 4 - 9x75/0:30 progresivos cada 3 - 8x75/1:00, 4x50/0:30	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes	
		f.12/m.13 ± 2 años	50-100	0:30-1:00		-	-	800-1200	- 24x50/0:30 progresivos cada 8 - 12x100/1:00 progresivos cada 3 - 6x100/1:00, 8x75/0:45, 4x50/0:30	Énfasis en el estilo principal del nadador	
		14 ± 2 años	50-150	0:30-1:30	- Entre 7-9 según escala de Borg CR10	-	-	1200-1600	- 15x100/1:00 progresivos cada 3 - 8x150/1:30 progresivos cada 2 - 4x150/1:30, 6x100/1:00, 6x50/0:30		
	<b>I200-500</b> INTERVÁLICO INTENSIVO CON DISTANCIAS MEDIAS	8 ± 1 años	-	-	-	- Entre 5-0 p., excepto últimas repeticiones a 5-0 p. por debajo de la FCmax	-	-	-		No se utiliza
		10 ± 2 años	200	2:00-4:00			-	-	600-800	- 3x200/3:00	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes
		f.12/m.13 ± 2 años	200-300	2:00-5:00		- Entre 8-9 según escala de Borg CR10	-	-	800-1200	- 5x200/3:00 - 4x300/5:00	Énfasis en el estilo principal del nadador
		14 ± 2 años	200-400	2:00-9:00			-	-	1200-1600	- 7x200/3:00 - 5x300/5:00 - 4x400/8:00	
	<b>SL</b> SERIES LARGAS	8 ± 1 años	-	-	-	- Entre 5-0 p., excepto últimas repeticiones a 5-0 p. por debajo de la FCmax	-	-	-		No se utiliza
		10 ± 2 años	50	0:10-0:20			300		600	- 2x(6x50/0:10)/6:00	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes
		f.12/m.13 ± 2 años	50-100	0:10-0:20		- Entre 8-9 según escala de Borg CR10	300-400	5:00-10:00	800-1200	- 3x(8x50/0:10)/6:00 - 3x(3x100/0:20)/6:00	Énfasis en el estilo principal del nadador
		14 ± 2 años	50-100	0:05-0:20			300-600		1200-1800	- 3x(12x50/0:10)/8:00 - 3x(5x100/0:20)/8:00	

Leyenda: C= crol; X= estilos individual; E= espalda; EI= estilos individual; EC= estilo completo; pr= sólo batido de piernas; br= sólo brazos; EP= estilo propio

# Tablas de Entrenamiento



**Tabla de Características del Entrenamiento de la Capacidad Láctica según la Edad**

OBJETIVO	MÉTODOS	EDADES	Distancia de nado (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Intensidad	Volumen serie (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Volumen total (m)	Ejemplos de tareas de entrenamiento	Otras características
CAPACIDAD LÁCTICA	RM REPETICIONES MEDIAS	8 ± 1 años	-	-	- Frecuencia cardíaca máxima o cerca - Entre 9-10 según escala de Borg CR10 -90-105% de la V200 según distancia elegida	-	-	-		No se utiliza
		10 ± 2 años	50	1:00		-	-	200-400	- 8x50/1:00 2 de cada estilo - 8x50: 3 c/1:45 pn, 3 c/1:30 br, 2 c/1:15 EP	Esporádicamente, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos
		f.12/m.13 ± 2 años	50-75	1:00-1:30		-	-	400-600	- 12x50/1:00 - 8x75/1:30 - 4x75/1:30 + 5x50/1:00 - 4x(75/1:30 + 50/1:00 + 25/0:45)	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes 1-2 veces x semana en la fase específica de preparación
		14 ± 2 años	50-150	1:00-3:00		-	-	600-800	- 16x50/1:00 - 10x75/1:30 - 8x100/2:00 - 3x100/2:00 + 4x75/1:30 + 6x50/1:00 - 3x(150/3:00 + 100/2:00 + 50/1:00)	
	SM SERIES MEDIAS	8 ± 1 años	-	-	- Frecuencia cardíaca máxima o cerca - Entre 9-10 según escala de Borg CR10 -90-105% de la V200 según distancia elegida	-	-	-		No se utiliza
		10 ± 2 años	25	0:20		100	3:00	200-400	- 3x(4x25/0:20)/3:00 pn, br, EC - 3x(4x25/0:20)/3:00 EI	Esporádicamente, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos
		f.12/m.13 ± 2 años	25-50	0:15-0:30		150	4:00	400-600	- 4x(6x25/0:15)/4:00 EC - 3x(3x50/0:30)/4:00 EC - 2 veces : (3x50/0:30)/4:00 EC + (6x25/0:15)/4:00 EC	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes 1-2 veces x semana en la fase específica de preparación
		14 ± 2 años	25-100	0:10-0:30		200	6:00	600-800	- 4x(8x25/0:15)/6:00 EC - 3x(4x50/0:20)/6:00 EC - 3x(2x100/0:30)/6:00 EC - (2x100/0:30) + (4x50/0:20) + (8x25/0:15) EC	

Leyenda: C= crol; X= estilos individual; E= espalda; EI= estilos individual; EC= estilo completo; pr= sólo batido de piernas; br= sólo brazos; EP= estilo propio

**Tabla de Características del Entrenamiento de la Potencia Láctica según la Edad**

OBJETIVO	MÉTODOS	EDADES	Distancia de nado (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Intensidad	Volumen serie (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Volumen total (m)	Ejemplos de tareas de entrenamiento	Otras características
POTENCIA LÁCTICA	RC REPETICIONES CORTAS	8 ± 1 años	-	-	- Frecuencia cardíaca máxima o cerca - Entre 9-10 según escala de Borg CR10 -90-105% de la V200 según distancia elegida	-	-	-		No se utiliza
		10 ± 2 años	50	3:00		-	-	150-200	- 8x50/1:00 2 de cada estilo - 8x50: 3 c/1:45 pn, 3 c/1:30 br, 2 c/1:15 EP	Esporádicamente, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos
		f.12/m.13 ± 2 años	50-75	3:00-5:00		-	-	200-300	- 12x50/1:00 - 8x75/1:30 - 4x75/1:30 + 5x50/1:00 - 4x(75/1:30 + 50/1:00 + 25/0:45)	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes 1-2 veces x semana en la fase específica de preparación
		14 ± 2 años	50-150	3:00-8:00		-	-	300-400	- 16x50/1:00 - 10x75/1:30 - 8x100/2:00 - 3x100/2:00 + 4x75/1:30 + 6x50/1:00 - 3x(150/3:00 + 100/2:00 + 50/1:00)	
	SC SERIES CORTAS	8 ± 1 años	-	-	- Frecuencia cardíaca máxima o cerca - Entre 9-10 según escala de Borg CR10 -90-105% de la V200 según distancia elegida	-	-	-		No se utiliza
		10 ± 2 años	25	0:10		50	5:00	150-200	- 3x(2x25/0:10)/5:00 pn, br, EC - 4x(2x25/0:10)/5:00 M,E,B,C	Esporádicamente, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos
		f.12/m.13 ± 2 años	25-50	0:10-0:20		75	8:00	200-300	- 4x(3x25/0:10)/8:00 EC - 3x(50/0:20 + 25)/8:00 EC - (25+50/0:20)/8:00 + (50/0:20 + 25)/8:00 + (3x25/0:10) EC	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes 1-2 veces x semana en la fase específica de preparación
		14 ± 2 años	25-100	0:10-0:20		100	10:00	300-400	- 4x(25/0:10)/10:00 EC - 3x(2x50/0:15)/10:00 EC - (2x50/0:15)/10:00 + (50/0:20 + 2x25/0:10)/10:00 + (4x25/0:10) EC	

Leyenda: C= crol; X= estilos individual; E= espalda; EI= estilos individual; EC= estilo completo; pr= sólo batido de piernas; br= sólo brazos; EP= estilo propio

# Tablas de Entrenamiento



**Tabla de Características del Entrenamiento de la Velocidad Reactiva según la Edad**

OBJETIVO	MÉTODOS	EADES	Ejercicios	Intensidad	Ejemplos de tareas de entrenamiento	Otras características
VELOCIDAD REACTIVA	VRG VELOCIDAD REACTIVA GENERAL	8 ± 1 años	Reacción en posiciones variadas con diferentes señales e intervalos en tierra con/sin ojos cerrados	Máxima	- Ejercicios de reacción partiendo de reposo o movimiento a partir de diferentes señales auditivas o visuales - Juegos de reacción: blanco y negro, el pañuelo, persecución, tocar y pillar, juegos con balón, relevos - Saltos desde diferentes posiciones del cuerpo frente a estímulos auditivos, visuales, táctiles	No es necesario hacer más de 10 repeticiones en los ejercicios. Emplear especialmente formas jugadas. 1-2 veces por semana. Garantizar el suficiente descanso para favorecer la concentración.
		10 ± 2 años	Reacción en posiciones variadas con diferentes señales e intervalos en tierra con/sin ojos cerrados		- Saltos desde fuera y dentro del agua desde varias posiciones con y sin señal de salida - Saltos con los ojos cerrados en el "preparados" - Juegos acuáticos con balón, a tiempo, con áreas restringidas	No es necesario hacer más de 10 repeticiones en los ejercicios. Emplear especialmente formas jugadas. 1-2 veces por semana. Garantizar el suficiente descanso para favorecer la concentración.
		f.12/m.13 ± 2 años	Reacción en posiciones variadas con diferentes señales e intervalos en tierra con/sin ojos cerrados		- Los ejercicios anteriores	No es necesario hacer más de 10 repeticiones en los ejercicios. Esporádicamente, combinando con los ejercicios de velocidad reactiva específica y de velocidad de acción no-cíclica.
		14 ± 2 años				
	VRE VELOCIDAD REACTIVA ESPECÍFICA	8 ± 1 años	Reacción en salidas de competición con/sin ojos cerrados	Máxima	Incluyendo el deslizamiento y un par de ciclos en formas competitivas: - Salidas de competición desde fuera y dentro del agua (espalda) en distintas posiciones (con agarre, posición de salida de atletismo, con brazos suspendidos, de pie, agrupado, etc) con señal de salida seguidas de un sprint máximo sobre una distancia corta (también con diferentes señales en distintos intervalos) - Salidas desde fuera y dentro del agua (espalda) con los ojos cerrados en el "preparados"	No es necesario hacer más de 10 repeticiones en los ejercicios. 1 vez por semana.
		10 ± 2 años	Idem.			No es necesario hacer más de 10 repeticiones en los ejercicios. 1 vez por semana.
		f.12/m.13 ± 2 años	Reacción en salida principal de competición con/sin ojos cerrados			Énfasis en salida principal del nadador. 1-2 veces x semana en la fase específica de preparación.
		14 ± 2 años	Idem.			

**Tabla de Características del Entrenamiento de la Velocidad Máxima y Resistencia a la Velocidad Máxima según la Edad**

OBJETIVO	MÉTODOS	EADES	Distancia de nado (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Intensidad	Volumen serie (m)	Descanso entre reps. (min/s)	Volumen total (m)	Ejemplos de tareas de entrenamiento	Otras características
VELOCIDAD MÁXIMA	RMC REPETICIONES MUY CORTAS	8 ± 1 años	5-10	3	Máxima	-	-	30-50	- 6X50/3:00 (activo) en diferentes estilos - 5x10/3:00 (activo) alternando EC con pn	1-2 veces por semana, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos. Con o sin salida.
		10 ± 2 años	8-12	3		-	-	50-80	- 8x8/3:00 (activo) 2M, 2E, 2B, 2C - 6x12,5/3:00 (activo) alternando EC, pn, br	1-2 veces por semana, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos. Con o sin salida.
		f.12/m.13 ± 2 años	10-15	3-5		-	-	80-120	- 8x10/3:00 (activo) 2M, 2E, 2B, 2C - 8x15/3:00 (activo) 2EC, 2pn, 2br, 2EC	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes. 1-2 veces por semana.
		14 ± 2 años	10-15	3-5		-	-	120-150	- 12x10/3:00 (activo) 3EC, 3pn, 3br, 3EC - 10x15/3:00 (activo) variando EC y destrezas técnicas	2-3 veces por semana en la fase específica de preparación para velocistas.
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD MÁXIMA	RMC REPETICIONES MUY CORTAS	8 ± 1 años	-	-	95-100%	-	-	-	-	No se utiliza
		10 ± 2 años	15	1-2		-	-	100	- 6x15/1:00 (activo) destrezas específicas de los estilos	Esporádicamente, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos.
		f.12/m.13 ± 2 años	15-25	1-3		-	-	150	- 10x15/3:00 (activo) 2 EC, 2pn, 2br, 2EC - 6x25/3:00 (activo) variando EC y destrezas específicas	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes. 1-2 veces x semana en la fase específica de preparación.
		14 ± 2 años	25	1-3		-	-	200	- 8x25/3:00 (activo) EC	
	IIMC INTERVÁLICO INTENSIVO MUY CORTO	8 ± 1 años	-	-	90-93%	-	-	-	-	No se utiliza
		10 ± 2 años	15	0:30		45	3:00	135-180	- 4x(3x15/0:30)/3:00 (activo) destrezas específicas de los estilos	Esporádicamente, empleando diversos estilos y ejercicios técnicos.
		f.12/m.13 ± 2 años	20-25	0:30-0:45		60-75	3:00	240-300	- 4x(3x20/0:30)/3:00 (activo) Serie 1: EC, 2: pn, 3: br, 4: EC - 4x(3x25/0:45)/3:00 (activo) alternando 1 serie EC con otra de destrezas específicas	Énfasis en el estilo principal del nadador o variantes. 1-2 veces x semana en la fase específica de preparación.
		14 ± 2 años	25-30	0:30-1:00		100-120	3:00	400	- 4x(4x25/0:40)/3:00 (activo) Serie 1: EC, 2: pn, 3: br, 4: EC - 4x(3x30/1:00)/3:00 (activo) EC	

Leyenda: C= crol; X= estilos individual; E= espalda; EI= estilos individual; EC= estilo completo; pr= sólo batido de piernas; br= sólo brazos; EP= estilo propio