

NOMENCLATURA

INTENSIDADES

RA	<u>Recuperación activa</u>	<u>Nado para recuperar</u>
L	<u>Lento</u>	<u>Nado muy cómodo</u>
Med	<u>Medio</u>	<u>Intensidad soportable</u>
F	<u>Fuerte</u>	<u>Intensidad alta</u>
RP	<u>Ritmo de Prueba</u>	<u>Realizar las series o repeticiones a ritmo objetivo de competición</u>
Vsubmáx	<u>Velocidad Submáximo</u>	<u>Velocidad Casi llegando a nuestro esfuerzo máximo</u>
Vmáx	<u>Velocidad Máxima</u>	<u>Esfuerzo máximo posible</u>
Prog	<u>Progresivo</u>	<u>Las series o repeticiones van en aumento de intensidad</u>
Reg	<u>Regresivo</u>	<u>Las series o repeticiones van en disminución de intensidad</u>
Prm	<u>Pirámide</u>	<u>Subir, llegar al pico y bajar. Puede ser en volumen o intensidad</u>
FC	<u>Frecuencia cardiaca</u>	<u>Más adelante os presento una tablas</u>
E.Borg	<u>Escala de Borg</u>	<u>Tabla para medir la percepción subjetiva del esfuerzo</u>
ppm	<u>Pulso Por Minuto</u>	<u>FCmáx en absolutosM: 200ppm.Mínimo:60ppm.(Es referencial)</u>
bpm	<u>Bajo Pulso Máximo</u>	<u>En Absolutos Masculinos FCmáx: 20bpm=(200-20)=180ppm</u>
pp10''	<u>Pulso Por 10 segundos</u>	<u>En Absolutos Masculinos Fcmáx200=33 pp10 (33x6=200 aprox)</u>

EN EL NADO

M	<u>Mariposa</u>		
E	<u>Espalda</u>		
B	<u>Braza</u>		
C	<u>Crol</u>		
EI	<u>Estilos Individual</u>	<u>Nadar Estilos</u>	<u>M,E,B,C</u>
EP	<u>Estilo Propio</u>	<u>Nadar el estilo preferente</u>	<u>El 1º est (Primer estilo)</u>

nd	<u>Nado</u>	<u>Nadar completo el estilo requerido</u>	
Téc	<u>Técnica</u>	<u>Nd ejercicios de técnica</u>	
Hipox	<u>Hipoxia.Apnea</u>	<u>Nd sin respirar</u>	20 mts apn (20 sin respirar)
Sub	<u>Subacuático</u>	<u>Nd por debajo del agua, en Apn. (Apnea)</u>	Normalmente suele ser Sub con patada de M
Vol	<u>Volteo</u>	<u>Giro para tocar pared y seguir nadando</u>	Suele ser en C y E
Vir	<u>Viraje</u>	<u>Viraje para tocar pared y seguir Nd</u>	Suele ser en B y M
CmLn	<u>Cámara lenta</u>	<u>Ejercicio de Téc L(Lento) y bien realizado</u>	
DxB	<u>Distancia por Brazada</u>	<u>Procurar Nd máx distancia con mínima brazada</u>	25 B (DxB): 25 Braza máx distancia y min brazada
Cont.Br	<u>Contar Brazadas</u>	<u>Hay que contar las brazadas en cada largo</u>	25 M (Cont.Br): 25 a Mariposa contando brazadas
MMP	<u>Mejor Marca Personal</u>	<u>Nd al Ritmo de nuestra mejor marca personal</u>	4x100 MMP+10'' :nadar 10sg por encima de MMP
Efi	<u>Eficiencia</u>	<u>Control de nd a diferentes intensidades</u>	Efi:(+12,+10,+8,+4,+2,máx) : sumando a nuestra MMP
PM	<u>Punto Muerto</u>	<u>Nd en un momento se juntan las 2 manos</u>	10x50C(PM):10 Repeticiones de C con Punto Muerto.
Br	<u>Brazos</u>	<u>Sólo se nada con Brazos</u>	No hay que mover nada los pies
Pn	<u>Piernas</u>	<u>Sólo se nada con las piernas</u>	<u>pnM,pnE,pnB,pnC,pnEst</u>

Horas, minutos y segundos

1h	<u>1 hora</u>		
1'	<u>1 minuto</u>		
1''	<u>1 segundo</u>	2'20''55	2 minutos, 20 segundos con 55 centésimas

Material Auxiliar.(M.Aux)

Pull	<u>Pull Buoys</u>	<u>Pequeño flotador que se pone entre las pn. (Piernas)</u>
Ale	<u>Aletas</u>	<u>Aletas cortas de natación</u>
Ata	<u>Tobillos Atados</u>	<u>Nos ponemos una goma para sujetarnos los tobillos para no mover los piés</u>
Cami	<u>Camiseta</u>	<u>Nd con camiseta para producir mayores resistencias</u>
Bñ.Rest	<u>Bañador de resistencia</u>	<u>Nd con un bañador de resistencia para incrementar la fuerza y la resistencia</u>
pal	<u>Palas de natación</u>	<u>Palas medianas o pequeñas, pues las grandes pueden crear lesiones de hombro</u>

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

AER	Aeróbico	<u>Nd muy cómodo</u>	
AEM	Aeróbico Medio	<u>Nd a más ritmo, pero se puede mantener en el tiempo</u>	
AEI	Aeróbico Intenso	<u>Pasamos el Umbral Anaeróbico creando lactato. Casi nuestro VO2 máx. Trabajo AER de máx intensidad</u>	
PA	Potencia Aeróbica	<u>Llegamos a VO2 máx. Zona anterior a la anaeróbica. (Empezamos utilizar glucólisis anaeróbica)</u>	
CLA	Capacidad Láctica	<u>Acostumbrar al organismo a los incrementos de lactato</u>	<u>Esfuerzo máx entre 1' y 2' (minutos)</u>
PLA	Potencia Láctica	<u>La máx producción de lactato por unidad de tiempo</u>	<u>Esfuerzos máx entre 30'' y 1'</u>
CAL	Capacidad Aláctica	<u>Intentar prologar el esfuerzo en Vmáx o VSubmáx</u>	<u>Esfuerzos máx entre 10'' y 30''</u>
PAL	Potencia Aláctica	<u>Máx Velocidad</u>	<u>Vmáx de 3 a 10 segundos. (3'' y 10'')</u>

SERIES, REPETICIONES Y DESCANSOS

20X50/10''(5M,5E,5B,5C)

20 repeticiones de 50 mts, con 10'' de descanso entre repeticiones. 5 a Mariposa, 5 a B, 5 a E y 5 a Crol

3x100Ec-1'45''prog1-3

3 rept de 100 E, saliendo cada 1'45'', progresivo de la 1 a la 3, siendo la más rápida la última rept

2x(4x25/10'')/1'30''(1ºC,2ºM)

2 series de 4 de 25 descansando 10'' cada rept, y descansando 1'30'' entre las series. 1º serie C y 2ª M

Las series las inicio con º. P.E: 4x(10x100)/15''/1'(1ºPM,2ºpn,3ºBr,4ºNd,prog 1-5):el prog es 10 de 100, y sería 2 veces realizar prog 1-5

IMPORTANTE

Diferenciar entre descansos y salir cada

4x(2x400/20'')/1'

15x75c-50''

La / nos indica: ...con "x" descanso. 4 series de 2x400, descansando 20'' en las rept, y 1'es las series

El c-"x", nos indica que salimos cada "x" tiempo. 15 repeticiones de 75 metros, saliendo cada 50''

4x(4x25/20'')/45''C(2ºpn,2ºBr)

4 series de 4x25 a C descansando cada 25 mts 20'', y entre series 45''. 2 series piernas C, 2 brazos C

Planteamiento de carrera

PU	Planteamiento Uniforme	Primer parcial más rápido que el segundo parcial	2x100C (PU): 1º 50 más rápido que el 2º 50 4x200B(PU-5):1º100 5'' más rápido que 2º parcial
PN	Planteamiento Negativo	Segundo parcial más rápido que el primero	3x50(PN-3): 2º parcial(25) con 3'' más rápido que 1º25

Acostumbrar a tomarse el pulso en 10 segundos			
10''	60''	10''	60''
15	90	25	150
16	96	26	156
17	102	27	162
18	108	28	168
19	114	29	174
20	120	30	180
21	126	31	186
22	132	32	192
23	138	33	198
24	144	34	204

*Celdas de amarillo como referencias y para su fácil memorización.

PAL Y CAL no salen e la escala de Borg, porque no son indicadores de referencia	PAL	Z5	Absolutos Masculinos		
	CAL		ppm	pp10''	bpm
10 Máximo	CLA2	Z4	195-200	33	5--0
9 Pero que muy, muy duro	CLA1		190-195	32	10--5
8 Muy, muy duro	PLA	Z3	185-195	31--32	1--5
7 Muy duro	PAE		190-195	32	10--5
6 Bastente duro	AEI2		185-190	31	15--10
5 Duro	AEI1	Z2	180-185	29--30	20--15
4 Algo duro	AEM2		170-180	28--29	30--20
3 Moderado	AEM1	Z1	160-170	26-28	40--30
2 Leve	AER2		150-160	24--26	50--40
1 Muy leve	AER1	Z0	120-150	19--24	80-50
0 Nulo	AER		>120	>19	>80

TABLA DE PULSACIONES FEMENINA

Edad	intensidad	25	26	27	28	29	30	31	32	33
AERL 1,2	50-65%(1-2)	101-131	100-130	100-129	99-129	99-128	98-127	98-127	97-126	97-125
AERM 1,2	65-80%(3,4)	131-161	130-160	129-159	129-158	128-158	127-157	127-156	126-155	125-154
AERI 1,2	80-90%(5,6)	161-181	160-180	159-179	158-178	158-177	157-176	156-176	155-175	154-174
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	181-201	180-200	179-199	178-198	177-197	176-196	176-195	175-194	174-193
Edad	intensidad	34	35	36	37	38	39	40	41	42
AERL 1,3	50-65%(1-2)	96-125	96-124	95-124	95-123	94-122	94-122	93-121	93-120	92-120
AERM 1,3	65-80%(3,4)	125-154	124-153	124-152	123-151	122-150	122-150	121-149	120-148	120-147
AERI 1,3	80-90%(5,6)	154-173	153-172	152-171	151-170	150-169	150-168	149-167	148-167	147-166
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	173-192	172-191	171-190	170-189	169-188	168-187	167-186	167-185	166-184
Edad	intensidad	43	44	45	46	47	48	49	50	51
AERL 1,4	50-65%(1-2)	92-119	91-118	91-118	90-117	90-116	89-116	89-115	88-114	88-114
AERM 1,4	65-80%(3,4)	119-146	118-146	118-145	117-144	116-143	116-142	115-142	114-141	114-140
AERI 1,4	80-90%(5,6)	146-165	146-164	145-163	144-162	143-161	142-160	142-159	141-158	140-158
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	165-183	164-182	163-181	162-180	161-179	160-178	159-177	158-176	158-175
Edad	intensidad	52	53	54	55	56	57	58	59	60
AERL 1,5	50-65%(1-2)	87-113	87-112	86-112	86-111	85-111	85-110	84-109	84-109	83-108
AERM 1,5	65-80%(3,4)	113-139	112-138	112-138	111-137	111-136	110-135	109-134	109-134	108-133
AERI 1,5	80-90%(5,6)	139-157	138-156	138-155	137-154	136-153	135-152	134-151	134-150	133-149
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	157-174	156-173	155-172	154-171	153-170	152-169	151-168	150-167	149-166
Edad	intensidad	61	62	63	64	65	66	67	68	69
AERL 1,6	50-65%(1-2)	83-107	82-107	82-106	81-105	81-105	80-104	80-103	79-103	79-102
AERM 1,6	65-80%(3,4)	107-132	107-131	106-130	105-130	105-129	104-128	103-127	103-126	102-126
AERI 1,6	80-90%(5,6)	132-149	131-148	130-147	130-146	129-145	128-144	127-143	126-142	126-141
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	149-165	148-164	147-163	146-162	145-161	144-160	143-159	142-158	141-157
Edad	intensidad	70	71	72	73	74	75	76	77	78
AERL 1,7	50-65%(1-2)	78-101	78-101	77-100	77-99	76-99	76-98	75-98	75-97	74-96
AERM 1,7	65-80%(3,4)	101-125	101-124	100-123	99-122	99-122	98-121	98-120	97-119	96-118
AERI 1,7	80-90%(5,6)	125-140	124-140	123-139	122-138	122-137	121-136	120-135	119-134	118-133
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	140-156	140-155	139-154	138-153	137-152	136-151	135-150	134-149	133-148
Edad	intensidad	79	80	81	82	83	84	85	86	87
AERL 1,8	50-65%(1-2)	74-96	73-95	73-94	72-94	72-93	71-92	71-92	70-91	70-90
AERM 1,8	65-80%(3,4)	96-118	95-117	94-116	94-115	93-114	92-114	92-113	91-112	90-111
AERI 1,8	80-90%(5,6)	118-132	117-131	116-131	115-130	114-129	114-128	113-127	112-126	111-125
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	132-147	131-146	131-145	130-144	129-143	128-142	127-141	126-140	125-139
Edad	intensidad	88	89	90	91	92	93	94	95	96
AERL 1,9	50-65%(1-2)	69-90	69-89	68-88	68-88	67-87	67-86	66-86	66-85	65-85
AERM 1,9	65-80%(3,4)	90-110	89-110	88-109	88-108	87-107	86-106	86-106	85-105	85-104
AERI 1,9	80-90%(5,6)	110-124	110-123	109-122	108-122	107-121	106-120	106-119	105-118	104-117
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	124-138	123-137	122-136	122-135	121-134	120-133	119-132	118-131	117-130

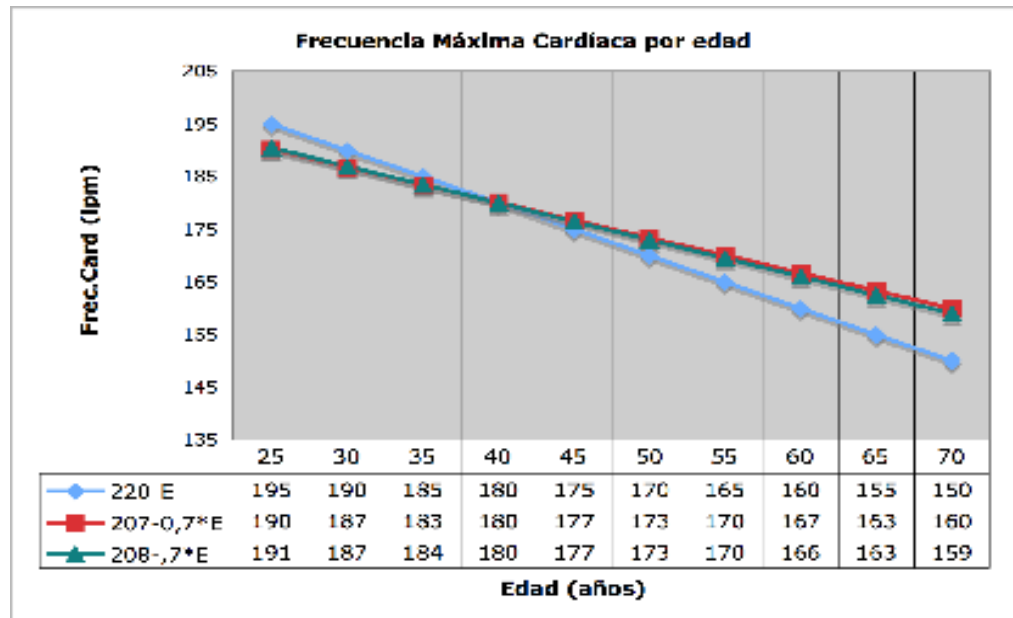
TABLA DE PULSACIONES MASCULINA

Edad	intensidad	25	26	27	28	29	30	31	32	33
AERL 1,2	50-65%(1-2)	98-127	97-126	97-125	96-125	96-124	95-124	95-123	94-122	94-122
AERM 1,2	65-80%(3,4)	127-156	126-155	125-154	125-154	124-153	124-152	123-151	122-150	122-150
AERI 1,2	80-90%(5,6)	156-176	155-175	154-174	154-173	153-172	152-171	151-170	150-169	150-168
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	176-195	175-194	174-193	173-192	172-191	171-190	170-189	169-188	168-187
Edad	intensidad	34	35	36	37	38	39	40	41	42
AERL 1,3	50-65%(1-2)	93-121	93-120	92-120	92-119	91-118	91-118	90-117	90-116	89-116
AERM 1,3	65-80%(3,4)	121-149	120-148	120-147	119-146	118-146	118-145	117-144	116-143	116-142
AERI 1,3	80-90%(5,6)	149-167	148-167	147-166	146-165	146-164	145-163	144-162	143-161	142-160
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	167-186	167-185	166-184	165-183	164-182	163-181	162-180	161-179	160-178
Edad	intensidad	43	44	45	46	47	48	49	50	51
AERL 1,4	50-65%(1-2)	89-115	88-114	88-114	87-113	87-112	86-112	86-111	85-111	85-110
AERM 1,4	65-80%(3,4)	115-142	114-141	114-140	113-139	112-138	112-138	111-137	111-136	110-135
AERI 1,4	80-90%(5,6)	142-159	141-158	140-158	139-157	138-156	138-155	137-154	136-153	135-152
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	159-177	158-176	158-175	157-174	156-173	155-172	154-171	153-170	152-169
Edad	intensidad	52	53	54	55	56	57	58	59	60
AERL 1,5	50-65%(1-2)	84-109	84-109	83-108	83-107	82-107	82-106	81-105	81-105	80-104
AERM 1,5	65-80%(3,4)	109-134	109-134	108-133	107-132	107-131	106-130	105-130	105-129	104-128
AERI 1,5	80-90%(5,6)	134-151	134-150	133-149	132-149	131-148	130-147	130-146	129-145	128-144
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	151-168	150-167	149-166	149-165	148-164	147-163	146-162	145-161	144-160
Edad	intensidad	61	62	63	64	65	66	67	68	69
AERL 1,6	50-65%(1-2)	80-103	79-103	79-102	78-101	78-101	77-100	77-99	76-99	76-98
AERM 1,6	65-80%(3,4)	103-127	103-126	102-126	101-125	101-124	100-123	99-122	99-122	98-121
AERI 1,6	80-90%(5,6)	127-143	126-142	126-141	125-140	124-140	123-139	122-138	122-137	121-136
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	143-159	142-158	141-157	140-156	140-155	139-154	138-153	137-152	136-151
Edad	intensidad	70	71	72	73	74	75	76	77	78
AERL 1,7	50-65%(1-2)	75-98	75-97	74-96	74-96	73-95	73-94	72-94	72-93	71-92
AERM 1,7	65-80%(3,4)	98-120	97-119	96-118	96-118	95-117	94-116	94-115	93-114	92-114
AERI 1,7	80-90%(5,6)	120-135	119-134	118-133	118-132	117-131	116-131	115-130	114-129	114-128
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	135-150	134-149	133-148	132-147	131-146	131-145	130-144	129-143	128-142
Edad	intensidad	79	80	81	82	83	84	85	86	87
AERL 1,8	50-65%(1-2)	71-92	70-91	70-90	69-90	69-89	68-88	68-88	67-87	67-86
AERM 1,8	65-80%(3,4)	92-113	91-112	90-111	90-110	89-110	88-109	88-108	87-107	86-106
AERI 1,8	80-90%(5,6)	113-127	112-126	111-125	110-124	110-123	109-122	108-122	107-121	106-120
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	127-141	126-140	125-139	124-138	123-137	122-136	122-135	121-134	120-133
Edad	intensidad	88	89	90	91	92	93	94	95	96
AERL 1,9	50-65%(1-2)	66-86	66-85	65-85	65-84	64-83	64-83	63-82	63-81	62-81
AERM 1,9	65-80%(3,4)	86-106	85-105	85-104	84-103	83-102	83-102	82-101	81-100	81-99
AERI 1,9	80-90%(5,6)	106-119	105-118	104-117	103-116	102-115	102-114	101-113	100-113	99-112
PA,PLA,CLA	90-100%(7-10)	119-132	118-131	117-130	116-129	115-128	114-127	113-126	113-125	112-124

ACLARACIÓN SOBRE LA FRECUENCIA CARDÍACA COMO REFERENCIA

Hay que tener en cuenta que las tablas son sólo referencias, ya que hay muchas variables, como la edad biológica, la fisiología propia del individuo, la genética, la forma física, el estilo de vida, y muchas más variables.

Por lo tanto, se dan grandes variables:



NOSOTROS UTILIZAMOS EL TEST DE KARVONEN $FC = (F_{cmax} - FC_{\text{reposo}}) * \% \text{esfuerzo} + FC_{\text{reposo}}$

EJEMPLO: Hombre 20 años $FC = (200 - 70) * (60 / 100) + 70 = 148 \text{ ppm}$

[Pincha en el siguiente enlace para calcular tus propias ppm para cada % de intensidad](#)

Tienes que saber tu F_{cmax} . (Nosotros realizamos 150m max)

También tu FC_{reposo} . (Mejor cuando te levantes.

http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/cardiovascular/cal_karvonen.htm

