

Plan de natación para principiantes

8 semanas para nadar 400 metros seguidos a crol

Nudo Cero

nudocero.es

Antes de empezar

Es para ti si puedes nadar 2 largos de 25 m a crol, aunque sea despacio y parando al final de cada largo.

Imprescindible: bañador, gorro y gafas.

Muy útil: tabla (la suelen prestar en la piscina).

Desde la semana 3: pull buoy y aletas cortas.

Todavía no: palas.

Cómo leer el plan

4 x 25, desc. 30"

4 largos de 25 m, 30 s de descanso entre ellos

Patada con tabla

solo piernas, agarrado a la tabla

Pull

solo brazos, con el pull buoy entre los muslos

Ritmo suave

podrías mantenerlo mucho rato

El plan de 8 semanas

2-3 sesiones por semana de 30-45 minutos. Distancias en metros. Marca cada sesión al terminarla.

Sem	Ses	Calentamiento	Técnica	Parte principal (ritmo suave)	Calma	Total	Hecho
1	2	100 suave, con pausas	4 x 25 patada con tabla, desc. 30"	6 x 25 crol, desc. 40"	50 suave	400 m	☐ ☐ ☐
2	2-3	100 suave	4 x 25 patada con tabla, desc. 30"	8 x 25 crol, desc. 30"	50 suave	450 m	☐ ☐ ☐
3	3	100 suave	4 x 25 patada + 4 x 25 pull, desc. 30"	4 x 50 crol, desc. 45"	50 suave	550 m	☐ ☐ ☐
4	3	150 suave	4 x 25 crol con aletas, desc. 30"	6 x 50 crol, desc. 40"	50 suave	600 m	☐ ☐ ☐
5	3	150 suave	4 x 25 respiración, desc. 30"	3 x 100 crol, desc. 60" + 2 x 50, desc. 30"	50 suave	700 m	☐ ☐ ☐
6	3	150 suave	4 x 25 ejercicio a elegir, desc. 30"	2 x 150 crol, desc. 60" + 2 x 100, desc. 45"	50 suave	800 m	☐ ☐ ☐
7	3	200 suave	4 x 25 ejercicio a elegir, desc. 20"	2 x 200 crol, desc. 60" + 100	50 suave	850 m	☐ ☐ ☐
8	2-3	200 suave	4 x 25 ejercicio a elegir, desc. 20"	400 crol seguidos	100 suave	800 m	☐ ☐ ☐

Si una semana se te hace dura, repítela. No pasa nada por tardar 10 o 12 semanas: lo importante es llegar a los 400 m nadando cómodo.

Las 3 claves para no ahogarte

1

Sal más despacio de lo que crees que deberías. Es la causa de casi todos los «me ahogo a mitad de largo».

2

Suelta el aire bajo el agua de forma continua. Al girar la cabeza, solo coges aire.

3

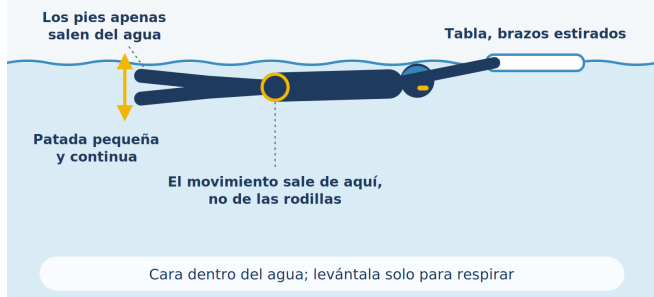
No levantes la cabeza para respirar: gírala de lado, con una oreja dentro del agua.

Cuando termines el plan

Sigue con 2-3 sesiones por semana y sube unos 100 m cada 1-2 semanas. **Siguiente paso:** los 10 ejercicios para nadar mejor a crol, en nudocero.es/guias/ejercicios-nadar-crol/

Patada con tabla

Solo piernas: la patada nace en la cadera



La patada sale de la cadera, con las piernas casi rectas y los tobillos sueltos.

Pull con pull buoy

Solo brazos: las piernas flotan solas



Solo brazos: céntrate en alargar la brazada y en respirar sin levantar la cabeza.

Crol con aletas cortas

Más velocidad y flotación para practicar la técnica



Más velocidad y flotación para practicar técnica. Úsalas para aprender, no para todo.

Burbujas en la pared

Aprende a soltar el aire dentro del agua



Cara dentro: suelta todo el aire. Gira de lado y coge aire por la boca. 10 por lado.

Respiración cada 3 brazadas

Así respiras alternando un lado y otro



Si te falta el aire, alterna: un largo cada 2 brazadas y otro cada 3

Respiras alternando un lado y otro. Si te falta el aire, alterna largos cada 2 y cada 3.

Brazada con pausa delante

Un brazo espera estirado hasta que llega el otro



Un brazo espera estirado hasta que llega el otro. Te obliga a estirarte.

Errores que frenan tu progreso

Patear desde las rodillas · Aguantar el aire bajo el agua · Saltarse sesiones · Usar palas demasiado pronto