

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CHESTE

Con el objetivo de crear sinergias y dar soporte a todos aquellos deportistas y equipos que se encuentren dentro del programa PAD de ayudas de la FNCV, desde el grupo de entrenamiento de Cheste abrimos las puertas a que se puedan aprovechar de él todos aquellos deportistas que estén incluidos en algunos de los siguientes programas:

- GESEVA deportistas
- GESEVA equipos

(consultar los listados en la web de la federación)

Para ello, deberán ponerse en contacto con el técnico responsable Felix Navarro Mercé en eped@fncv.es y con Miguel Vázquez Calvo, secretario técnico de natación, en miguel.vazquez@fncv.es

Más abajo se presenta la información básica del programa para cualquier que crea que podría aprovechar, siempre coordinado con el técnico responsable del programa, algunas de las sesiones que proponemos.

CICLOS DE ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2019-2020

MACROCICLOS	FECHA INICIO	FECHA FIN	MESO BÁSICO	MESO ESPECÍFICO	MESO COMPETITIVO
I	9 de Septiembre	9 de Diciembre	9 Septiembre al 21 de Octubre	21 de Octubre al 18 de Noviembre	18 de Noviembre al 9 de Diciembre
II	9 de Diciembre	17 de Febrero	9 de Diciembre al 30 de Diciembre	30 de Diciembre al 27 de Enero	27 de Enero al 17 de Febrero
III	16 de Marzo	22 de Junio	16 de Marzo al 27 de Abril	27 de Abril al 1 de Junio	1 de Junio al 22 de Junio

SEMANA Y HORARIO DE TRABAJO HABITUAL

SEMANA / HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00							
8:30							
9:00		SECO	AGUA (SOLO NACIDOS EN 2004)	SECO	AGUA		
9:30							
10:00							
10:30	ENTRADA AL CENTRO DIRECTAMENTE A CLASE						
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						ENTRENAMIENTO EN SU CLUB	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			AGUA				
18:00							
18:30							
19:00	AGUA	AGUA		AGUA			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

PROGRAMACIÓN MENSUAL

SEMANA Nº 4 DEL 30 de Septiembre al 6 Octubre AJUSTE								
	DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	ENTRENAMIENTO			ALIGERO		TÉC+ KZOOM+ANALAC		
	METROS		*Trabajo de CORE *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación) *Trabajo de AFG	4350	*Trabajo de CORE *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación) *Trabajo de AFG	3900		
TARDE	ENTRENAMIENTO	ALIGERO	ALIGERO+FARTLEK	A.MEDIO-FÍSICO	A.MEDIO-CAMSETA			
	METROS	5200	4500	4300	4700			
SEMANA Nº 5 DEL 7 de Octubre al 13 Octubre Recuperación								
	DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	ENTRENAMIENTO					ALIGERO+TÉC		
	METROS		*Trabajo de CORE *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación) *Trabajo de AFG	3900	*Trabajo de CORE *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación) *Trabajo de AFG	4100		
TARDE	ENTRENAMIENTO	A.MEDIO+FARTLEK			A.MEDIO+TÉC			
	METROS	4500			5000			
SEMANA Nº 6 DEL 14 de Octubre al 20 Octubre Carga								
	DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	ENTRENAMIENTO			A.LIGERO+TÉC		TÉCNICA	TEST	TEST
	METROS		*Trabajo de CORE *Trabajo de propiocepción de hombro *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación)		*Trabajo de CORE *Trabajo de propiocepción de hombro *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación)	4000		
TARDE	ENTRENAMIENTO	ALIGERO	A.MEDIO	FARTLECK	A.INTENSO+TÉC			
	METROS	5000	5200	5250	4800			
SEMANA Nº 7 DEL 21 de Octubre al 27 Octubre Carga								
	DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	ENTRENAMIENTO			ALIGERO		TÉCNICA	COMPETICIÓN	COMPETICIÓN
	METROS		*Trabajo de CORE *Trabajo de propiocepción de hombro *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación)	4300	*Trabajo de CORE *Trabajo de propiocepción de hombro *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación)	3600		
TARDE	ENTRENAMIENTO	A.MEDIO	A.INTENSO	A.MEDIO	A.MEDIO-LAC		COMPETICIÓN	COMPETICIÓN
	METROS	5000	5200	4200	4700			
SEMANA Nº 8 DEL 28 de Octubre al 3 Noviembre Impacto								
	DIAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	ENTRENAMIENTO			ALIGERO				
	METROS		*Trabajo de CORE *Trabajo de propiocepción de hombro *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación)	4100	*Trabajo de CORE *Trabajo de propiocepción de hombro *Trabajo de FR (Musculatura general y específica de natación)			
TARDE	ENTRENAMIENTO	ALIGERO+TÉC	A.INTENSO	FARTLECK+LAC				
	METROS	4450	5600	5500				