

CNPLEntrenamosEnCasa

PROMESAS-BENJAMINES-ALEVINES

*Los nadadores/as de categoría Promesas pueden hacer el mismo tipo de trabajo pero siempre con una reducción del 50% y con la supervisión de sus padres.

*Para cualquier consulta en cnportamina@cnportamina.com.

DÍA 1 - LUNES

Calentamiento

- Movilidad Articular, calentamiento general (Cuello, Hombros, Muñecas, Cadera, Rodillas, tobillos...)
- 200 Abdominales
 - o 50 Normales
 - o 50 Pies Espalda
 - o 25 Laterales (Lado Derecho)
 - o 25 Laterales (Lado Derecho)
 - o 50 Piernas 90 Grados

Parte Principal

	PROMESAS/BENJAMINES	
Rondas	1 ^a	2 ^a
Duración del trabajo	30"	35"
Descanso entre tareas	30"	25"
Descanso entre rondas	2 minutos	2 minutos

	ALEVINES		
Rondas	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Duración del trabajo	30"	35"	40"
Descanso entre tareas	30"	25"	20"
Descanso entre rondas	2 minutos	2 minutos	2 minutos

Ejercicios:

- | | |
|-----------------------|---|
| 1- <u>Flexiones</u> | 6- <u>Burpees</u> |
| 2- <u>Zancadas</u> | 7- <u>Elevaciones de cadera</u> |
| 3- <u>Terminators</u> | 8- <u>Skipping</u> |
| 4- <u>Sentadillas</u> | 9- <u>Flexiones de Triceps</u> |
| 5- <u>Campanas</u> | 10- <u>Saltos (Abrir cerrar brazos+piernas)</u> |

Estiramientos

- **Estiramientos que realizamos después de terminar seco y agua. Haciendo siempre hincapié en los grupos musculares trabajados.**

DÍA 2 - MARTES

Calentamiento

	BENJAMINES Y ALEVINES
Rondas	4
Duración de cada ejercicio	20"
Descanso entre tareas	0
Descanso entre rondas	0

- Rodillas al pecho alternativamente sin saltos
- Talones atrás
- Skipping al frente
- Sentadillas brazos estirados
- Salto (Abrir cerrar brazos+piernas)
- Salto laterales pies juntos

Parte Principal

	BENJAMINES
Rondas	3
Duración del trabajo	30"
Descanso entre tareas	15"
Descanso entre rondas	1 minutos

	ALEVINES
Rondas	5
Numero de repeticiones	10
Descanso entre tareas	15"
Descanso entre rondas	1 minutos

IMPORTANTE: Benjamines sin mochila

Ejercicios:

- Flexiones con Mochila (no mucho peso)
- Abrazando la Mochila, subir y bajar una silla de casa (10rep. con cada pierna).
- Elevaciones Laterales con peso (Discos-botella de agua, leche...)

Estiramientos

- **Estiramientos que realizamos después de terminar seco y agua. Haciendo siempre hincapié en los grupos musculares trabajados.**

DÍA 3 - MIÉRCOLES

Trabajo de Core

	ALEVINES
Rondas	5
Duración del trabajo	30"
Descanso entre tareas	15"
Descanso entre rondas	2 minutos

- Plancha
 - Elevaciones
 - Plancha isométrica lado derecho
 - Plancha isométrica lado izquierdo
 - Plancha isométrica levantando una pierna alternativamente.
 - Campanas
- Isométrica de cadera

Estiramientos

- **Estiramientos que realizamos después de terminar seco y agua. Haciendo siempre hincapié en los grupos musculares trabajados.**

DÍA 4 - JUEVES

Calentamiento

- Movilidad Articular, calentamiento general (Cuello, Hombros, Muñecas, Cadera, Rodillas, tobillos...)
- 200 Abdominales
 - o 50 Normales
 - o 50 Pies Espalda
 - o 25 Laterales (Lado Derecho)
 - o 25 Laterales (Lado Izquierdo)
 - o 50 Piernas 90 Grados

Parte Principal

	BENJAMINES
Rondas	2
Duración del trabajo	30"
Descanso entre tareas	30"
Descanso entre rondas	2 minutos

	ALEVINES
Rondas	3
Duración del trabajo	30"
Descanso entre tareas	30"
Descanso entre rondas	2 minutos

Ejercicios:

- Sentadillos brazos estirados con peso (Discos-botella de agua, leche...)
- Terminators
- Rodillas al pecho sin saltos
- Bíceps (Discos-botella de agua, leche...)
- Split (Zancadas con Salto)
- Lanzamientos de pecho (Discos-botella de agua, leche...) *Sin soltar el peso*
- Rotaciones de cadera (Discos-botella de agua, leche...)
- Lanzamientos Dorsal (Discos-botella de agua, leche...) *Sin soltar el peso*
- Lumbares simultáneos (Barquita)

Estiramientos

- **Estiramientos que realizamos después de terminar seco y agua. Haciendo siempre hincapié en los grupos musculares trabajados.**

DÍA 5 - VIERNES

Trabajo de Core

	BENJAMNES Y ALEVINES
Rondas	3
Duración del trabajo	30"
Descanso entre tareas	30"
Descanso entre rondas	1 minutos

- Abdominales
- Campanas
- Isométrico lado
- Lumbares simultáneos (Barquita)
- Isométrico lado izquierdo
- Elevaciones de cadera
- Abdominales Subir y Bajar piernas sin tocar suelo
- Lumbares Alternativos
- Isométrico tocando botella
- Spiderman

normales

derecho

Estiramientos

- **Estiramientos que realizamos después de terminar seco y agua. Haciendo siempre hincapié en los grupos musculares trabajados.**

DÍA 6 - SÁBADO

Calentamiento

- Movilidad Articular, calentamiento general (Cuello, Hombros, Muñecas, Cadera, Rodillas, tobillos...)
- 200 Abdominales
 - o 50 Normales
 - o 50 Pies Espalda
 - o 25 Laterales (Lado Derecho)
 - o 25 Laterales (Lado Izquierdo)
 - o 50 Piernas 90 Grados

Parte Principal

	BENJAMINES	
Rondas	1ª	2ª
Duración del trabajo	30"	35"
Descanso entre tareas	30"	25"
Descanso entre rondas	2 minutos	2 minutos

	ALEVINES		
Rondas	1ª	2ª	3ª
Duración del trabajo	30"	35"	40"
Descanso entre tareas	30"	25"	20"
Descanso entre rondas	2 minutos	2 minutos	2 minutos

Ejercicios:

- 11- Flexiones
- 12- Zancadas
- 13- Terminators
- 14- Sentadillas
- 15- Campanas
- 16- Burpees
- 17- Elevaciones de cadera
- 18- Skipping
- 19- Flexiones de Triceps
- 20- Salto (Abrir cerrar brazos+piernas)

Estiramientos

- **Estiramientos que realizamos después de terminar seco y agua. Haciendo siempre hincapié en los grupos musculares trabajados.**