



CNPL Entrenamos En Casa

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...)

Parte Principal

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

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

Ejercicios:

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

Día 2 - Martes

Rutina de Abdominales

	BENJAMINES Y ALEVINES
Rondas	5
Duración de cada ejercicio	20"
Descanso entre tareas	0
Descanso entre rondas	1 minuto

- Plancha Isométrica abriendo piernas hacia los lados (alternativamente cada pierna).
- Elevaciones de cadera
- Plancha Isométrica lateral lado derecho
- Plancha Isométrica lateral lado izquierdo
- Plancha Isométrica con brazos estirados subiendo piernas alternativamente.
- Spidermans

Parte Principal

	BENJAMINES
Rondas	4
Duración del trabajo	30"
Descanso entre tareas	10"
Descanso entre rondas	1 minutos

	ALEVINES
Rondas	5
Numero de repeticiones	30"
Descanso entre tareas	10"
Descanso entre rondas	1 minutos

Ejercicios:

- Tumbares estirado boca abajo + Nos levantamos y Salto P.Hidrodinámica
- Lanzar puchetazos al aire seguidos (Acompañando con el cuerpo todo el movimiento)
- Rodillazos al Pecho alternando piernas.
- Tumbares estirado boca arriba + Nos levantamos y Salto P.Hidrodinámica

Estiramientos

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

Día 3 - Miércoles

Calentamiento

- Movilidad Articular, calentamiento general (Cuello, Hombros, Muñecas, Cadera, Rodillas, tobillos...)

Parte Principal

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

IMPORTANTE: Los ejercicios son intensos, no son relajados.

- Lanzamientos de Pecho (Discos-botella de agua, leche...) ***Sin soltar el peso***
- Skipping
- Descanso 30"
- Sentadillas con peso (Botella-Discos-Mancuerna)
- Salto (Abrir cerrar brazos + piernas)
- Descanso 30"
- Elevaciones Laterales con peso (Botella-Discos-Mancuerna)
- Salidas de tacos (Rodillas al pecho alternativamente)
- Descanso 30"
- Lanzamientos Dorsal (Discos-botella de agua, leche...) ***Sin soltar el peso***
- Tumbares estirado boca arriba + Nos levantamos y Salto P.Hidrodinámica
- Descanso 30"
- Zancadas con peso (Botella-Discos-Mancuerna)
- Burpees

Estiramientos

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

Día 4 - Jueves

Trabajo de Core

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

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

Estiramientos

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

Día 5 - Viernes

Calentamiento

- Movilidad Articular, calentamiento general (Cuello, Hombros, Muñecas, Cadera, Rodillas, tobillos...)

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	- minutos

Ejercicios:

- Flexiones
- Zancadas
- Terminators
- Sentadillas
- Campanas
- Burpees
- Elevaciones de cadera
- Skiping
- Flexiones de Triceps
- Saltos (Abrir cerrar brazos+piernas)

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	4
Duración del trabajo	20"
Descanso entre tareas	0
Descanso entre rondas	1 minutos

	ALEVINES
Rondas	5
Duración del trabajo	20"
Descanso entre tareas	0
Descanso entre rondas	1 minutos

IMPORTANTE: Los ejercicios son intensos, no son relax.

Ejercicios:

- Sentadillas con salto
- Flexiones con rodillas en el suelo
- Talones al culo rápido (Simulando un Sprint)
- 20" Descanso
- Elevaciones de cadera
- Sentadillas sin salto
- Plancha Isométrica
- 20" Descanso

Estiramientos

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