***Sesión – 1***

***2.500 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

# *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Quede aclarado que tanto las distancias como los ritmos, descansos y repeticiones serán diseñados según el criterio del entrenador, proponiendo desde kZoomi exclusivamente, un orden que propicie el mantenimiento de las posturas adecuadas y la percepción durante todo el entrenamiento.

Con NEXU… siempre usamos un batido continuado que instale la coordinación de 6 tiempos en nuestro patrón motor general y natural de nado. Independientemente del neopreno o de la distancia, la coordinación con los brazos necesita de los 6 tiempos, lógicamente con menor recorrido y fuerza.

- 500 – Ao – NEXU + ALITER – 75 RC + 25 R.N.
- 2 x 200 / 13 V – Al – NADO – 1ª 50 + 50 / 2ª 25 + 25
- 3 x 100 / 8 V - Pro Am – ALITER + AQUOR – 12'5 + 12'5
- 300 – Al – SUMMA P + NEXU
- 2 x 200 / 13 V – Pro Am – 1ª NEXU + 2ª AQUOR – 1ª - 50 + 50 / 2ª - 25 + 25
- 300 – Al – SUMMA P
- 8 x 25 / 8 V. - Am – 4 AQUOR + ALITER / 4 NADO – 12'5 + 12´5
- 100 Ao - RC

- Durante el entrenamiento de Crol, la lateralidad dominante nos reporta relaciones espacio-temporales diferentes al aplicar las fuerzas, que además, nos limita el rendimiento, por tal motivo, debemos llegar a conseguir ambidextrismo en nuestro nado respirando cada 2 ciclos aplicando las consignas detalladas en los entrenamientos.
- También tened en cuenta que la consigna cognitiva a utilizar durante todos los ciclos de las series, será "girar a respirar después del agarre de la mano contralateral", hasta que este gesto se automatice.
- Si no sabes bien que ocurre con tu exhalación debajo del agua, intenta buscar una cámara subacuática y graba que haces con ella. Durante todo tu nado debes equilibrar tu estado CO2 / O2. Aunque te parezca mentira, muchos triatletas iniciados no vacían sus pulmones debajo del agua y este es otro factor limitante en su evolución y adaptación. Suelta tu aire concentrado en la salida por la nariz y el resto saldrá por la boca… de ese modo te aseguras una presión positiva que impedirá que entre agua por las ´fosas nasales.

***Sesión – 2***

***2.800 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

# *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Quede aclarado que tanto las distancias como los ritmos, descansos y repeticiones, podrán ser diseñados según el criterio del entrenador, proponiendo desde kZoomi exclusivamente, un orden metodológico que propicia el mantenimiento de las posturas adecuadas y la percepción durante todo el entrenamiento. En caso de no disponer de entrenador, esta propuesta puede ser perfectamente válida.

- 400 – Ao – NEXU – RC
- 3 x 200 / 13 V – 2 Al + 1 Pro Am – 1ª AQUOR + 2ª ALITER + 3ª NADO – 1ª 50 + 50 / 2ª 25 + 25 / 3ª 12'5 + 12'5
- 6 x 75 / 8 V - Pro Am – ALITER + NEXU + SUMMA P
- 400 – Al – AQUOR – 12'5 + 12'5
- 3 x 200 / 13 V – Pro Am – 1ª NADO + 2ª ALITER + 3ª NADO – 1ª - 50 + 50 / 2ª - 25 + 25 / 3ª 12'5 + 12'5
- 8 x 25 / 8 V. - Am – 4 AQUOR + NEXU / 4 NADO – 12'5 + 12´5
- 150 Ao - RC

- Durante el entrenamiento de Crol, la lateralidad dominante nos reporta relaciones espacio-temporales diferentes al aplicar las fuerzas que nos limitan el rendimiento, por tal motivo, debemos llegar a conseguir ambidextrismo en nuestro nado respirando cada 2 ciclos con las consignas detalladas en el mismo.
- También tener en cuenta que la consigna cognitiva a utilizar durante todos los ciclos de las series, será "girar a respirar después del agarre de la mano contralateral"

*.

***Sesión – 3***

***3.100 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

# *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Quede aclarado que tanto las distancias como los ritmos, descansos y repeticiones, podrán ser diseñados según el criterio del entrenador, proponiendo desde kZoomi exclusivamente, un orden metodológico que propicia el mantenimiento de las posturas adecuadas y la percepción durante todo el entrenamiento. En caso de no disponer de entrenador, esta propuesta puede ser perfectamente válida.

" El uso de SUMMA P, es un trabajo de CORE específico, la inhalación debe ser en poco tiempo y la exhalación prolongada. alineando la cabeza con la espalda mientras dura la misma... Realiza una ligera presión sobre sus proyecciones en las puntas de los dedos y sumerje unos 20º - 30º la parte delantera"

- 600 – Ao – NEXU + ALITER – 100 + 100
- 6 x 100 / 8 V – 1 Al + 1 Pro Am (alternadas) – 3 AQUOR + 3 NADO - 12'5 + 12'5
- 8 x 50 / 8 V - Al – ALITER + SUMMA P
- 2 x 400 / 21 V – Pro Am – 1ª AQUOR + NEXU / 2ª ALITER – 100 + 100
- 8 x 50 / 8 V - Al – SUMMA P + NEXU
- 8 x 25 / 8 V - Am – 4 AQUOR + 4 NADO – 25 + 25
- 100 Ao - RC

- Durante el entrenamiento de Crol, la lateralidad dominante nos reporta relaciones espacio-temporales diferentes al aplicar las fuerzas que nos limitan el rendimiento, por tal motivo, debemos llegar a conseguir ambidextrismo en nuestro nado respirando cada 2 ciclos con las consignas detalladas en el mismo.
- También tener en cuenta que la consigna cognitiva a utilizar durante todos los ciclos de las series, será "girar a respirar después del agarre de la mano contralateral"

* Los distintos ejercicios que se exponen durante la propuesta anterior, están explicados en el vídeo correspondiente.

**Sesión – 4**

**3.500 m.**

**Nivel 3 : Avanzado**

# MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL

Quede aclarado que tanto las distancias como los ritmos, descansos y repeticiones, podrán ser diseñados según el criterio del entrenador, proponiendo desde kZoomi exclusivamente, un orden metodológico que propicia el mantenimiento de las posturas adecuadas y la percepción durante todo el entrenamiento. En caso de no disponer de entrenador, esta propuesta puede ser perfectamente válida.

"Las AQUOR, mejoran la búsqueda de los agarres profundos con el codo alto… no te aferres a ellas para no perderlas, sólo intenta pensar SIEMPRE, que tus manos pasen por delante de ellas, siéntelas y no las perderás, sacando su máximo rendimiento, técnico y físico…"

- 500 – Ao – ALITER – 100 CROL RC + 50 ESPALDA
- 20 x 25 / 5 V – 1 Al + 1 Pro Am (alternadas) – 10 AQUOR + NEXU + ALITER / 10 NADO – 25 + 25
- 4 x 150 / 8 V - 1 Al + 1 Pro Am – 1 SUMMA P + 1 ALITER – 25 + 25
- 600 – Pro Am – NADO - 100 + 100
- 6 x 100 / 8 V – 2 Al + 2 Pro Am + 2 Am – 2 AQUOR + 2 ALITER + 2 NADO – 50 + 50
- 400 - Al – AQUOR + NEXU – 25 + 25
- 8 x 25 / 8 V – 1 Am + 1 Ai – NADO – 12'5 + 12'5
- 100 Ao - RC

- Durante el entrenamiento de Crol, la lateralidad dominante nos reporta relaciones espacio-temporales diferentes al aplicar las fuerzas que nos limitan el rendimiento, por tal motivo, debemos llegar a conseguir ambidextrismo en nuestro nado respirando cada 2 ciclos con las consignas detalladas en el mismo.
- También tener en cuenta que la consigna cognitiva a utilizar durante todos los ciclos de las series, será "girar a respirar después del agarre de la mano contralateral"

* Los distintos ejercicios que se exponen durante la propuesta anterior, están explicados en el vídeo correspondiente.

***Sesión – 5***

***3.800 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

# *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Quede aclarado que, "comenzar este sistema de trabajo y conseguir el Ambidextrismo respiratorio, implica paciencia, constancia y consciencia durante el entrenamiento. Mientras se instalan las nuevas adaptaciones, salir siempre después de los giros o al comienzo por el lado "no dominante", puede ayudarnos a la adaptación…" Conseguir naturalidad respiratoria por ambos lados, nos ayudará en un triatlón a poder compensar musculármente, localizar boyas o corcheras con facilidad, seguir grupos, evitar el Sol, incluso sortear olas, además de los beneficios técnicos de compensación de fuerzas y poder evitar lesiones por sobrecarga o desconpensación,

- 3 x 300 / 21 V
  - 1ª Ao – NADO – 50 CROL /25 + 25 – 50 BRAZA
  - 2ª Al – NEXU + AQUOR – 75 RC / 25 RN
  - 3ª Al – ALITER/NEXU – 50 + 50
- 9 x 100 / 8 V - 1 Pro Am + 1 Am – NADO – 25 + 25
- 2 ( 200 – Al – SUMMA P + ALITER + 400 – Pro Am – AQUOR – 12'5 + 12'5
- 14 x 50 / 8 V – 3 RITMO PRUEBA OBJETIVO + 1 Al (ESPALDA O BRAZA) – NADO – 12'5 + 12'5
- 100 Ao - RC

- Durante el entrenamiento de Crol, la lateralidad dominante nos reporta relaciones espacio-temporales diferentes al aplicar las fuerzas que nos limitan el rendimiento, por tal motivo, debemos llegar a conseguir ambidextrismo en nuestro nado respirando cada 2 ciclos con las consignas detalladas en el mismo.
- También tener en cuenta que la consigna cognitiva a utilizar durante todos los ciclos de las series, será "girar a respirar después del agarre de la mano contralateral"

* Los distintos ejercicios que se exponen durante la propuesta anterior, están explicados en el vídeo correspondiente.

**Sesión – 6**

**4.000 m.**

**Nivel 3 : Avanzado**

# MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL

La respiración bilateral cada 3, podría tener consecuencias poco beneficiosas para tu técnica de nado. Muchos nadadores y triatletas, no llegan a finalizar el empuje en su amplitud máxima, debido a que al estar más tiempo debajo del agua, la busqueda de oxigeno hace que inconscientemente recortemos el ciclo....

- 600 - Ao – NEXU + ALITER – 75 RC / 25 RN
- 400 / 8 V - Al – AQUOR + NEXU – 25 + 25
- 2 x 300 / 13 V – PRO Am – 1 ALITER + 1 NADO – 50 + 50
- 3 x 200 / 8 V – 50 Al + 50 Am – 2 NEXU + 1 NADO - 25 + 25
- 4 x 100 / 5 V – Am – 2 AQUOR + 1 NADO - 12'5 + 12'5
- 200 – Ao – NADO - 50 ESPALDA + 50 BRAZA
- 800 (400 Al + 400 Pro Am) - NADO – 100 + 100
- 12 x 25 / 8 v – 2 Am + 1 Ai + 1 Ao... - 8 ALITER + AQUOR / 4 NADO – 25 + 25
- 100 Ao - RC

- Un triatleta, al igual que cualquier nadador, debería entrenar el resto de estlos como medida de prevención y equilibración musculo-esquelética. La fatiga sináptica limita nuestro rendimiento a medio-largo plazo y sin apreciarlo, dejaremos de ser rentables en el estilo que más nos interesa. Cuando se domina cierto nivel en crol, debemos introducir tareas de otros estilos, siemrpe con cuidado y si puede ser, bajo la supervisión de un entrenador.

- Durante esta propuesta, en los entrenamientos finales, iremos dando pequeñas pinceladas de gestos básicos de otros estilos para ir en el camino de un largo encuentro con el deporte que nos apasiona y no abandonar por factores que limiten nuestro bienestar.

***Sesión – 7***

***3.700 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

# *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Cada una de las consignas que introducimos en esta programación básica o guía, deben utilizarse de forma consciente e integradora durante todos los entrenamientos. La aparición sin un orden lógico, pretende favorecer el pensamiento globalizado que deberíamos dominar en todas nuestras sesiones…

- 400 - Ao – NEXU + ALITER – 50 CROL RC / 50 ESPALDA
- 8 x 50 / 5 V – Pro Am – NADO – 12'5 + 12'5
- 400 - Al – AQUOR + NEXU – 100 + 100
- 8 x 50 / 5 V – Am – NADO – 25 + 25
- 400 - Al – AQUOR + ALITER – 100 + 100
- 8 x 50 / 5 V – Am – NADO – 50 + 50
- 400 - Al – NEXU + ALITER – 100 + 100
- 8 50 / 5 V – Pro Ai – NADO – 12'5 + 12'5
- 16 x 25 / 5 V – 2 Am + 2 Al + 2 Ai… - ´10 SUMMA P + 6 NADO – 25 + 25
- 100 Ao - RC

- El final del empuje en cada ciclo de crol, debe ser una acción acelerada, llegado a salir la mano del agua, con limpieza y elevada para conseguir una inclinación hacia delante con la mano contraria que nos ayude a llegar a un agarre profundo y con el codo alto, .

- Las AQUOR, por su morfología, te aseguran la salida con la palma de la mano enfrentada al muslo, para de este modo no perderla en una salida incorrecta., asegurándote con la mano contralateral la busqueda profunda del agarre contrario. Piensa y siente como tu mano intenta adelantarse por delante de ellas y nota la presión del agua a través de la red de proyecciones durante todas las fases de la brazada. Subacuática.

**Sesión – 8**

**4.200 m.**

**Nivel 3 : Avanzado**

# MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL

En todo proceso de entrenamiento, debemos ser fieles al principio de alternancia. A nuestro cerebro le gusta y lo necesita. Los sistemas metabólicos deben disponer de tiempo para crear su nuevo equilibrio en nuestro propósito de mejora. El Sistema Nervioso debe acompañar al resto. En ocasiones, el mejor entrenamiento es entrenar menos o no entrenar para volver a la siguiente sesión en buenas condiciones de asimilación… también emocional.

- 800 - Ao – NEXU + ALITER + AQUOR – 100 + 100
- 8 x 100 / 8 V – Pro Am – NADO – 12'5 + 12'5
- 100 – 50 ESPALDA + 50 BRAZA
- 200 - Al – SUMMA P + NEXU
- 400 – Pro Am – AQUOR – 25 + 25
- 8 x 25 / 5 v – 6 Am + 2 Ai – NADO – 25 + 25
- 100 - ESPALDA
- 200 – Al – SUMMA P + ALITER
- 400 – Pro Am – NEXU – 50 + 50
- 8 X 25 / 5 v – Pro Ai – NADO – 12'5 + 12'5
- 100 - BRAZA
- 400 – Pro Am – NEXU – 50 + 50
- 8 X 25 / 5 v – Pro Ai – NADO – 12'5 + 12'5
- 100 Ao - RC

- Aunque tengas un elevado nivel, siente el agua, escúchate a nivel propioceptivo y no desvíes siempre tu atención al cronómetro. Disfruta, interioriza y siente el agua. Al margen del logro propuesto, el entrenamiento acuático debe dejar en tu mente el germen del bienestar, de haber conseguido llegar a controlar a tu sistema nervioso en un medio para el que no estamos diseñados a través de la evolución.
- El uso alternado de los materiales es la piedra angular de la puerta de entrada hacia un nuevo estado de rendimiento. La relación 1 : 1 es una buena forma de conseguirlo.

***Sesión – 9***

***3.600 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

## *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Comenzar los calentamientos específicos teniendo al agua como protector de nuestras articulaciones, nos asegura junto con el ritmo Ao, comunicar a nuestro Sistema Nervioso, que desde este primer momento debemos actuar sintiendo y ejecutando acciones "no propias" de nuestra vida cotidiana. Los materiales proactivos, ayudan y dirigen el gesto a trayectorias y posturas acordes al gesto adecuado. Un buen comienzo, nos prepara para una sesión específica.

- 400 - Ao – NEXU + ALITER – 12'5 + 12'5
- 300 – Al – AQUOR – 50 + 50
- 6 x 50 / 8 v – 6 Am – NADO – 25 + 25
- 8 x 25 / 5 v – 4 Al + 4Am – SUMMA P + NEXU
- 3 x 200 / 13 v – 1ª Pro Am + 2ª Am + 3ª Pro Ai – NADO – 100 + 100
- 200 - Ao – ESPALDA/BRAZA
- 300 – Al – AQUOR + ALITER – 50 + 50
- 6 x 50 / 8 v – 6 Am – NEXU – 25 + 25
- 8 x 25 / 5 v – 4 Al + 4 Am – SUMMA P
- 3 x 200 / 13 v – 1ª Pro Am + 2ª Am + 3ª Pro Ai – NADO – 100 + 100
- 200 – Ao – ESPALDA/BRAZA

* Realizar alguna tarea de mayor distancia, a estas alturas de la propuesta básica, puede reportarnos mucho beneficio. La ejecución consciente se hace esencial debido a que nuestro Sistema Nervioso necesita estimulación específica, clara y repetida para poder instalar los mecanismos automáticos. La resistencia de nuestros sistemas cardiorespiratorio y muscular deben desarrollarse con la dirección y control del SNC.

***Sesión – 10***

***4.800 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

# *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Conciliar nuestros pensamientos de deseo con la realidad, es una de las claves de la mejora del rendimiento y del bienestar que puede reportarnos el entrenamiento deportivo. Los mitos basados… "En lo que crees te convertirás", pueden convertirse en un arma destructiva. La evolución de un deportista necesita retos, ilusiones, entrenamiento, pero una alta dosis de realismo y reflexión, además de auto-aceptación, es la vacuna para seguir mejorando y disfrutando.

- 800 - Ao – ALITER – 75 CROL RD + 25 ESPALDA + 75 CROL RI + 25 BRAZA…
- 4 x 400 / 21 v – 1ª - Al – AQUOR – 50 + 50
  2ª - Pro Am – ALITER – 100 + 100
  3ª - Am – NEXU + AQUOR – 12'5 + 12'5
  4ª - Regresiva de Ai a Am – NADO –
  Respiración ambos lados - Aleatoria
- 3 x 200 - Al – 1ª ESPALDA + 2ª BRAZA + 3ª COMBINADA
- 4 ( 200 + 2 x 100 / 8 v)
  " Las de 100 NADO "
  1ª - Al – AQUOR – 50 + 50
  2ª - Pro Am – ALITER – 100 + 100
  3ª - Am– NEXU + AQUOR– 12'5 + 12'5
  4ª - Regresiva de Ai a Am – NADO –
  Respiración ambos lado - Aleatoria
- 200 – Ao – ESPALDA/BRAZA

- Tu rendimiento lo decides tú. El camino límpio siempre será el más cómodo, rentable y duradero. Aunque parezca una paradoja, las sustancias prohibidas, incluso cuando no sean detectadas por los inspectores en las carreras, serán una gran "losa" en las mentes de quienes las utilizaron.
  "Alto Rendimiento Sostenible"… LA ACTITUD.
  A.R.S.

***Sesión – 11*** ***Nivel 3 : Avanzado***

***3.500 m.***

# *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

La musculatura Medial, encargada de mantener nuestra embarcación en condiciones de poder desplazarnos adecuadamente en nuestras series, necesita estar siempre estimulada para poder aguantar cuando llegue el día de la prueba. Aliter, Nexu, Summa y Aquor, trabajan sinérgicamente aportando cada uno de ellos lo que necesitas, bien durante su uso, como después del mismo, percibiendo durante el nado libre su aportación inevitable.

- 400 - Ao – NEXU + ALITER – 75 CROL RD + 25 ESPALDA + 75 CROL RI + 25 BRAZA…
- 4 x 200 / 21 v – 1ª - Al – SUMMA P
  2ª - Pro Am – ALITER – 100 + 100
  3ª - Am – SUMMA P + NEXU
  4ª - Pro Ai – NADO – 50 + 50
- 12 x 25 / 8 v - Am – ALITER + AQUOR
- 800 – Pro Am – NADO – “Uso alternado de la respiración”
- 12 x 25 / 8 v - Am – ALITER + AQUOR + NEXU – 25 + 25
- 4 x 200 / 21 v – 1ª - Al – NADO – 100 + 100
  2ª - Pro Am – ALITER + SUMMA P
  3ª - Am – AQUOR – 12’5 + 12’5
  4ª - Pro Ai – NADO – 50 + 50
- 100 – Ao – ESPALDA/BRAZA

* El uso adecuado de los materiales proactivos kZoomi, necesita de cierta implicación consciente. Summa, debe ir unos 30 º inclinada de la parte delantera y con los brazos por debajo del nivel del agua. Tu tiempo de inhalación será breve y el de exhalación prolongado, alineando tu cabeza con la espalda. Tus manos en Aquor, deben intentar siempre pasar hacia adelante sintiendo la transducción de las presiones del agua en tus manos por las proyecciones. Nexu te ayuda a equilibrar tus piernas y Core siendo al principio un elemento desequilibrador de tu estado actual. Durante su uso comenzarás a controlarlo como parte de ti. Aliter te lleva a una posición acuática de tus pies. Ten paciencia, en el agua nos posicionamos totalmente al contrario que en la bipedestación terrestre.

***Sesión – 12***

***5.000 m.***

***Nivel 3 : Avanzado***

## *MULTI -TÉCNICA DE ESTILO CROL*

Comenzar los calentamientos específicos teniendo al agua como protector de nuestras articulaciones, nos asegura junto con el ritmo Ao, comunicar a nuestro Sistema Nervioso, que desde este primer momento debemos actuar sintiendo y ejecutando acciones "no propias" de nuestra vida cotidiana. Los materiales proactivos, ayudan y dirigen el gesto a trayectorias y posturas acordes al gesto adecuado. Un buen comienzo, nos predispone a una sesión con un buen nivel de ejecución técnica.

- 800 - Ao – NEXU + ALITER – 75 CROL RD + 25 ESPALDA + 75 CROL RI + 25 BRAZA…
- 4 x 200 / 21 v – 1ª - Al – SUMMA P
  2ª - Pro Am – ALITER – 100 + 100
  3ª - Am – SUMMA P + NEXU
  4ª - Pro Ai – AQUOR – 50 + 50
- 1.500 – Pro Am – NADO - "Uso alternado de la respiración"
- 15 x 100 / 8 v – Ritmo Prueba objetivo – parcial de 100 – 4 NEXU + 4 ALITER + 4 AQUOR + 4 NADO – 100 + 100
- 12 x 25 / 8 v - Ai – ALITER + AQUOR – 25 + 25
- 100 – Ao – ESPALDA/BRAZA

* Un objetivo fiundamental de esta metodología busca ser igual de hábiles para respirar por un lado que por el otro. Las razones son muchas, pero un triatleta además, necesita adaptarse en el momento, a la organziación de la prueba. boyas, corcheras, viento, olas etc… En estas últimas sesiones, dejamos algunas tareas para que tu SNC elija el lado por donde quiere buscar el aire. Quizá ya no te sea tan ferreo el lado dominante. Si es así, estamos en el camino…