



## RADIKAL SWIM TRAINING

### NIVEL MEDIO

#### NIVEL BÁSICO

Día 1	400? vol tot: 2,0	4x100/15" (I) 50L-50E 4x50/15" Pn + 2x100/15" pull 600: 25PmtoM-50E-25 B2ptd-50L 200s	Día 2	400: 100?-100E-Ei-100L vol tot: 2,0	200: (I), últ 5 c/75(V) 8x100/15" 25Pn-25Br con pull 8x50/15" 1PmtoArr-1d-1i-1(L+M) 200s	Día 3	800: 100?-200L-300Ei c/25-200E vol tot: 2,0	4' Pn alet Cº posic 5x100/15" pull pro1-->5 4' Pn alet Cº posic 200s
Día 4	600: 150Nd-200Eic/25-150Nd-100Pr vol tot: 2,2	10': 100Ei-100L-200Ei-200L 10': 50L(I)-50E(II)-100L(I)-100E(II) 4x50/15" 25rmd-25Nd (Cº rmd) 200:50L-50E	Día 5	400? vol tot: 2,2	600: 75(I)L-25(II)? 6x50/15" 25rmd-25Pro 600:25L-25, 1 c/Ei 6x50/15" 25 a 1br-25 pro 200s	Día 6	300? vol tot:2,2	6x50/15" 2ME-EB-BL, 25pmtto-Nd 300: 100E(II)-100L(I) 6x100/15" 3Pn-3pull, pro1-->3 500:100L(II)-100E(I) 200Nd alet
Día 7	300? vol tot: 2,4	15x100/15" 5Pn-5(25Pn-25Nd)- 5Nd, pro1-->5 500: ult 10c/100(V) L 100s	Día 8	2x200/10" 1?-1 Eic/25 vol tot: 2,4	2x 6x50/20" 4 a 1 br - 2(25rmd-Nd 600: 300 PPIs-300pull (I) 200Nd alet	Día 9	200? vol tot: 2,4	30x50/15" 10pull-5pro1-->5pls-10Pn-5pro1 -->5Pn alet 3x200/20" 25Fte-75(I), fte a M-E-L 100s
Día 10	400:100E-Ei vol tot: 2,0	1000: 200pull-300Eic/25-200pull- 100E-200tocar muslo 4x50/1' 25rmd-25 Fte 400Nd alet	Día 11	300Nd vol tot: 1,6	3x200Nd-Pn-Br 8x50/15" pro1--4 300s	Día 12	400? vol tot: 1,2	4x100/15" pro c/2 8x25/15" 4pn - 4 nd pro1-->4 200s



**RADIKAL SWIM TRAINING**  
**NIVEL AVANZADO**

Día 1	300? vol tot: 2,6 4x100/15" pro1-->4 6x300/20" 1PnAlet-PullL-Eic/25- E Pls-Pn s/alet 100s	Día 2	500:100L-100E-200L-100Ei vol tot: 2,6 2x 8x50/15" (pls)(pull) L 600: 200Ei(M a 25Pmto-Nd)+100Ei 100s	Día 3	300? vol tot: 2,6 12x100/15" 2L-4E pls-2Ei-4Pn L, 6(I)(II) 8x50/15" Tec E 4(1br)(3brzd-6 ptd) 8x75/15" Alet 1serie c/lado, Pn M boc Arr 100s
Día 4	600: 200L-200(Pn-BR)-Ei vol tot: 2,9 2x 400L r.3/30" 2x200/20" 1Pn-Br, (25Fte-75s) 8x25/30" 1Pn s/tabla C <sup>o</sup> posic - 1(12,5s-12,5Fte) 300s	Día 5	400? vol tot: 2,9 3x(300L/20"+200E/15"+100Ei/15") 12x25/30" UFUF 400Nd alet	Día 6	400? vol tot:2,9 1000:75(II)L-25(I)Ep 12x25/20" PnM alet boc arriba 1F-1s 1000: 100(II)L-25(I)Ep 200s
Día 7	300? vol tot: 3,1 10x50c/1' (F:s) (10:40)(15:35) (20:30)(25:25)(30:20) 20x100/10"(II)5Pls-Nd-Pn-Alet-Nd 300s	Día 8	400 sin L vol tot: 3,1 3x300/20" 1Nd-Br-Pn pro1-->3 (II) 12x25/20" 6Alet(1 <sup>o</sup> 15(V) Ond)- 6s/alet (1 <sup>o</sup> 20(V)) 400/30" (II) 25Pmto-75L 500/40" (II) 25(1c/Ei)-100L 5x100/15" Ei (II) 100s	Día 9	300? vol tot: 3,1 2x 100/20"(II)Ei 200/20" (II)Ei 400/40" (II)Ei (25Pn-25Nd en M) 12x100/15" regresivo c/4 de (II) -->(I) 4x25/40" Fte 100s
Día 10	5x100/10" 1L-E-Ei-B-L vol tot: 2,6 200/20" 50pn-75Br-75tec 8x50c/1' 1(II)-2(15pbm)-2(Fte-s)- 2s-1(10pbm) 2x350/20" (100L-75E) (25MEB-200L-25MEB) 3x100/20" (50 a 2 <sup>o</sup> P100 - 50(I)) 500Nd alet	Día 11	400:100E-Ei vol tot: 1,9 1000:200pull-300Eic/25-200pull-100E 200tocar muslo 4x50/1' 25rmd-25 Fte 300 alet	Día 12	300Nd vol tot: 1,5 3x200/15"1Nd-1Pn-1Br 8x50/15" pro1--4 100s



**RADIKAL SWIM TRAINING.**  
**GLOSARIO TERMINOLOGÍAS EMPLEADAS:**

(I)	AERÓBICO I, de 120 - 150 puls/min	proc/2	PROGRESIVO CADA 2 REPETICIONES.
(II)	AERÓBICO II, de 150 - 170 puls/min	pull	PULL-BUOY
(V)	VELOCIDAD MÁXIMA	Puñ	PUÑOS
/10"	10" SEGUNDOS DE DESCANSO. DA IGUAL LO QUE SE TARDE EN NADAR.	r.3 - r.4 - r.5	RESPIRACIÓN CADA 3- 4- O 5 BRAZADAS
?	A ELEGIR	REGRES	REGRESIVO (más lento) de la 1ª a la última repetición.
1br	UN BRAZO	rmd	REMADA
alet	ALETAS	s/aletas	SIN ALETAS
B	BRAZA	s/tabla	SIN TABLA
B2ptd	BRAZA: 1BRAZADAS Y 2 PATADAS	Ufuf	UNA FUERTE-UNA SUAVE
Br	BRAZOS		
c	COMPLETO, ambos brazos, en la coordinación normal de cada estilo.		
c/1'	CADA "1'". NADAR Y DESCANSAR DENTRO DE UN MINUTO.		
Cº posic	CAMBIAR DE POSICIÓN		
d	DERECHO		
desc	DESCOORDINAR. Nadar con las piernas a un estilo y con los brazos a otro.		
E	ESPALDA.		
Ei	ESTILOS INDIVIDUAL: MARIPOSA-ESPALDA-BRAZA-CROL.		
Ep	ESTILO PRINCIPAL "O PREFERIDO"		
Fte	FUERTE		
i	IZQUIERDO		
L	LIBRE o CROL		
L+M	BRAZOS DE CROL + PIERNAS DE MARIPOSA		
M	MARIPOSA		
Man Ab	MANOS ABIERTAS CON LOS DEDOS SEPARADOS.		
min brzd	MINIMAS BRAZADAS		
Nd	NADO		
Ond	ONDULATORIO DE PIERNAS DE MARIPOSA SUBACUÁTICO		
pls	PALAS		
PMto	PUNTO MUERTO. Mover un brazo y cuando finalice uno, empezar con el siguiente.		
Pmto Ab	PUNTO MUERTO ABAJO. Igual que el punto muerto normal, pero empezar la brazada desde abajo, no desde delante de la cabeza.		
Pn	PIERNAS		
PPIs	PULL-BUOY + PALAS		
PRO 1-->4	PROGRESIVA (más rápido) de la 1ª a la 4ª repetición		

