

La natación es un deporte en el que las mujeres nos sentimos especialmente cómodas, aunque...no consigues perder peso? Con los siguientes consejos y plan de entrenamiento adelgazar nadando te resultará más fácil. **NATACIÓN QUEMAGRASAS: pierde peso en la piscina**

Principiantes; requisito inicial: nadar 2 largos seguidos

| Semana 1 | |
|----------|---|
| Lu | RPE:4 6 largos / desc: 10'' (ida crol - vuelta espalda) 4 x 1 largo Pn y 1 largo Br desc: 20'' 3 largos crol + 2 largos espalda y 1 largo libre suave |
| Ma | Descanso |
| Mi | RPE: 4 150m calentamiento (1 largo espalda - 2 largos crol y repetir 2 x 2 largos Pn + 2 largos 1Br + 2 largos crol desc: 15'' 2 x 1 largo 1Br + 2 largos crol desc: 10'' 4 largos suave |
| Ju | Descanso |
| Vi | RPE: 5 150m calentamiento 3 x 4 largos crol + 2 largos espalda desc: 10'' 2 x 1 largo Pn espalda + 3 largos crol desc: 20'' 4 largos libre suave |
| Sa | Descanso |
| Do | Descanso |

| Semana 2 | |
|----------|--|
| Lu | RPE: 5 150m calentamiento 4 x 1 largo espalda + 3 largos crol desc: 10'' 6 largos crol mínimas brazadas desc: 20'' 150 mts nado libre suave |
| Ma | RPE: 5 200 m calentamiento 4 x 1 largo 1Br + largo Pn + 2 largos crol; desc: 10'' 2 x 2 largos espalda + 2 largos braza + 2 largos crol: des. 10'' 100m nado libre suave |
| Mi | Descanso |
| Ju | RPE: 6 200m calentamiento 8 x 2 largos Pn aletas; desc: 10'' 3 x 4 largos Br crol; desc: 10'' 100m nado libre suaves |
| Vi | RPE: 6 200m calentamiento 10 x 2 largos brazos crol ; desc: 10'' 3 x 2 largos espalda + 2 largos crol) desc: 10'' 100m nado libre suave |
| Sa | Descanso |
| Do | Descanso |

| Semana 3 | |
|----------|--|
| Lu | RPE: 6 250m calentamiento 4 x 4 largos Br crol; desc: 10'' 2 largos espalda + 2 largos crol al 70% y desc: 10'' 8 largos crol con Alet, desc: 10'' 2 largos espalda + 2 largos crol al 70% y desc: 10'' 150m nadolibre suave |
| Ma | RPE: 6 250m calentamiento 4 x 3 largos espalda+2 largos crol desc: 10'' 2 x 2 largos Pn+ 2 largos Br+ 1 largo Nd desc: 10'' 5 largos espalda + 5 largos crol 150m nado libre suave |
| Mi | Descanso |
| Ju | RPE: 6 250m calentamiento 2x 5 largos crol + 5 largos espalda + 2 largos Pn + 2 largos Br + 1 largo Nd desc: 10'' 10 largos crol con Alet 150m nadol libre suave |
| Vi | Descanso |
| Sa | RPE:6 250m calentamiento 5 x 8 largos crol; desc: 10'' 2 x 2 largos Pn espalda; desc: 10'' 150m nado libre suave |
| Do | Descanso |

| Semana 4 | |
|----------|--|
| Lu | RPE: 6 300m calentamiento 2 x 5 largos espalda + 5 largos crol + 2 largos Pn + 2 largos Br + 2 largos Nd desc: 10'' 10 largos crol con Alet; desc: 10'' 100m nado libre suave |
| Ma | RPE: 6 300m calentamiento 10 x 2 largos crol al 50% + 2 largos Pn crol acelerando hasta el 70% desc: 10'' 200m nado libre suave |
| Mi | RPE: 5 300m calentamiento 2 x 2 largos crol + 2 largos espalda + 4 largos Pn + 4 largos Br; desc: 15'' 8 x 1 largo crol al 50% + 1 largo crol al 70% desc: 15'' 6 x 1 largo crol Pto muerto + 1 largo Nd desc: 10'' 200m nado libre suave |
| Ju | RPE: 6 300m calentamiento 8 x 2 largos espalda + 2 largos crol + 2 largos braza al 60%; desc: 10'' 200m nado libre suave |
| Vi | Descanso |
| Sa | RPE: 5 400m calentamiento 2 x 5 largos crol + 10 largos espalda + 5 Pn crol; desc: 15'' 6 x 2 largos espalda con Alet; desc: 20'' 300m nado libre suave |
| Do | Descanso |

La Escala de Esfuerzo Percibido (RPE): es una escala del 1 al 10 que valora la dificultad de las tareas, siendo 1 un ejercicio muy fácil y casi sin cansancio y 10 extenuante o al límite de tu capacidad.

Para quemar grasas, las intensidades más adecuadas están comprendidas entre el 5 y el 8. (1,2,3 y 4 sirven para la recuperación activa del esfuerzo y 9 y 10 son para entrenamiento competitivo). En la siguiente tabla puedes ver la correspondencia entre la intensidad del ejercicio y la escala RPE:

| Rec. Activa | | Zona quemagrasas | | | | Entrenamiento competitivo | | | |
|-------------|-----|------------------|-----|----------|----------|---------------------------|------|----------|------------|
| 10% | 20% | 30% | 40% | 50% | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Muy fácil | | Fácil | | Sencillo | Moderado | Intenso | Duro | Muy duro | Extenuante |

La Frecuencia cardíaca es una forma muy objetiva de calcular la intensidad del ejercicio. Para quemar grasa la FC más adecuada está entre las 120-170 pul/min que es un rango muy amplio porque las grasas se queman a bajas intensidades pero también (y en mucha cantidad) a intensidad media-alta.

Restando tu edad a 220 puedes calcular de modo aproximado tus pulsaciones máximas. Mide también tu pulso por la mañana en la cama antes de levantarte y con estos dos datos puedes calcular de modo personalizado a qué frecuencia cardíaca corresponde en tu caso cada intensidad de ejercicio con esta fórmula:

Fórmula Karvonen=(intensidad ejercicio x (FC máx-FC reposo))+ FC reposo (FC de entrenamiento)

Ej: una persona con una FC más de 195 p/min y una FC reposo de 60 p/min quiere nadar al 70%, debe nadar a Fc entrenamiento, intensidad 70%= 0.7 x (195-60)+60= 154-155 p/min

LEYENDA: Cal: calentamiento; E: espalda; B: braza; C: crol; Nd: nado; Pn: pies; Br: brazos; Desc: descanso; Pmto: punto muerto; 1Br: 1 brazo; Alet: aletas; Int: intensidad; S: suave RPE: Escala de Esfuerzo Percibido; Ei: estilos;