

RUTINA PARA NATACIÓN.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #40. Pág. 8.

Los nadadores necesitan potencia y fuerza para hacer más eficiente su desplazamiento en el agua, pero a la vez necesitan resistencia para soportar las cargas de entrenamiento. El objetivo de esta rutina es el fortalecimiento de todos los grupos musculares mayores y lograr un equilibrio y balance musculares mayores y lograr un equilibrio y balance muscular adecuado. Aunque un nadador utiliza en mayor proporción los músculos del hombro, brazo, pecho y espalda durante la brazada, unas piernas con fuerza y potencia la darán una mejor propulsión y harán más efectiva su patada. Los nadadores de pecho necesitan además tener una gran potencia en las piernas.

La rutina que te presentamos es especialmente útil durante la pretemporada, y te ayudará a desarrollar tu fuerza y potencia.

En esta rutina se trabaja todos los grupos principales en un solo día, se recomienda trabajarla de 3 a 4 veces por semana.

Los ejercicios se harán en grupos de 2, los cuales deben trabajarse sin descanso y eso será una serie. Te presentamos los grupos de ejercicios seguido de las series recomendadas. El descanso entre series debes mantenerlo entre 45 y 60 segundos.

GRUPO 1:

- Tríceps con polea.
- Remo.

Hacer 4 a 5 series, la primera de 10 repeticiones, las demás de 8.

GRUPO 3:

- Press francés.
- Curl de bíceps con mancuernas.

Hacer 4 series de 10 a 12 repeticiones.

GRUPO 5:

- Sentadilla.
- Peso muerto.

Hacer 3 series de 8 repeticiones.

GRUPO 7:

- Crouches horizontales.
- Elevación de piernas.

Hacer 3 series de 25 repeticiones.

PLAN ALIMENTICIO

La natación es un ejercicio de tipo aeróbico. Es importante tener una alimentación balanceada que incluya las proteínas, carbohidratos y grasas en las cantidades equilibradas para tener un buen rendimiento en los entrenamientos y en las competencias.

GRUPO 2:

- Press de hombro al frente.
- Press de hombro al frente.
- Remo con barra.

Hacer 3 series de 8 repeticiones.

GRUPO 4:

- Desplantes.
- Leg extension.

Hacer 3 series de 8 repeticiones.

GRUPO 6:

- Abductores y aductores.

Hacer 3 series de 15 repeticiones.

RUTINA PARA NATACIÓN.

Dr. David Lezama del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #40. Pág. 8.

La dieta que te presentamos está calculada para nadador que en promedio nade de 3 a 5 kilómetros por sesión de entrenamiento y nade por lo menos 4 veces por semana. También te recomendamos los suplementos que te ayudaran en tu rendimiento.

Desayuno

- 1 taza de cereal con 1 vaso de leche.
- 2 huevos revueltos con 1 rebanada de jamón de pavo.
- 2 rebanadas de pan.
- 1 taza de papaya ó melón picado.
- Agua, té o café.

Refrigerio Uno

- 1 Licuado de proteínas alto en carbohidratos en 250ml de leche.
- 1 fruta.

Comida

- Sopa de verduras.
- 1 taza de arroz.
- 180 gramos de pechuga de pollo ó carne asada con ensalada verde a voluntad.
- 2 tortillas ó 2 rebanadas de pan.
- 1 fruta.
- 1 gelatina Light.

Refrigerio Dos

- 1 Licuado de proteínas alto en carbohidratos en 250ml de leche Light.
- 1 barra de cereal.

Cena

- 1 sándwich preparado con: 3 rebanadas de pan, 1 rebanada de jamón de pavo, 1 rebanada de queso panela, 1 cucharadita de mayonesa, jitomate, lechuga, cebolla.
- 1 rebanada de aguacate.
- 1 vaso de yogurt.
- Agua, té o café.

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

Antes de entrenar: 15 ml de L-CARNITINE Liquida, que te ayudara a que tu cuerpo utilice más fácilmente las reservas de grasa corporal para la producción de energía y mantener tu porcentaje de grasa corporal bajo dándote un aspecto con mayor definición muscular.

Durante el entrenamiento: Es recomendable tomar agua durante el entrenamiento, y si quieres preparar una bebida que te reponga los electrolitos perdidos y además te ayude a tener la energía requerida en los sprints y series de velocidad, pon en una botella de 1 litro de agua, 5 cucharaditas de un suplemento que contenga Creatina, Glutamina, Taurina y Carbohidratos de Alta Calidad.

Antes de dormir: Tomar un licuado de proteína de suero de leche alta en carbohidratos con leche Light para ayudar a tu cuerpo a la recuperación y reabastecimiento de los depósitos energéticos de tus músculos. Además debes tomar glutamina, la cual con su efecto anticatabólico te ayudara a mantener tu masa muscular.