

MACROCICLO DE 14 SEMANAS PARA AGUAS ABIERTAS

"14 semanas de preparación para nadar con mejor calidad, incrementar tu capacidad aeróbica y rendir a un mejor nivel"



INTRODUCCIÓN & OBJETIVOS:



YouTube



[Ver video de presentación](#)

Bienvenido al Programa de entrenamientos para travesías a nado en Aguas Abiertas, triatlones y competidores de Ironman.

Soy **Guillermo Ramírez**, nadador y entrenador especializado en crear rutinas de entrenamiento para mejorar el rendimiento en natación. He sido **campeón de España máster** en varias ocasiones, además de ganador y participante en numerosas travesías a nado.

Como creador de **OpoSwim** —una de las comunidades de natación más grandes de Europa y del mundo— he ayudado a cientos de nadadores y triatletas a mejorar su rendimiento en el agua, a entrenar con estructura y a alcanzar sus objetivos.

Este plan de **14 semanas**, adaptable si lo necesitas de más duración, con 4 sesiones de entrenamiento por semana, está diseñado para optimizar tu **capacidad aeróbica, resistencia y eficiencia** en el agua, con un enfoque progresivo en **tres mesociclos**. Usaremos una tabla de **zonas de entrenamiento** que te permitirá ajustar cada sesión a tu nivel, para afrontar con éxito tu próxima experiencia en aguas abiertas o mejorar la calidad de tus sesiones para mejorar en medias y largas distancias.



¿QUE INCLUYE EL PLAN?

- ✓ 4 sesiones de entrenamiento semanales con objetivos definidos
- ✓ Tabla de zonas de entrenamiento, y RPE detallada
- ✓ Guía para calcular tu Velocidad Crítica de Nado y tu FCMáx
- ✓ Periodización del plan detallado y explicado
- ✓ Acceso a videos exclusivos de Drills de técnica de Youtube
- ✓ Ejercicios de Calentamiento en Seco con videos a Youtube
- ✓ Soporte diario via email para consultas





¿POR QUÉ ESTE PLAN TE AYUDARÁ?

Lo primero es que entiendas que esto no es un simple conjunto de entrenos como lo que quizás te hayas acostumbrado a ver durante tu etapa como nadador/a. Esto se trata de una **guía estructurada**, con **visión profesional** y **didáctica**, que te enseña a entrenar como un nadador de alto nivel, aunque estés empezando o no tengas excesiva destreza en el nado.



Cada entrenamiento cumple un propósito

No entrenarás al **azar**. Cada serie, cada drill, cada ritmo está calculado para desarrollar una **cualidad concreta**: resistencia, técnica, velocidad sostenida, cambios de ritmo, orientación, capacidad de esfuerzo y mucho más. Sabrás exactamente por qué haces lo que haces cada semana.



Porque está diseñado con lógica y progresión

Avanzarás semana a semana siguiendo una **periodización real**, como lo hacen los nadadores profesionales. Te sentirás más fuerte, más eficiente y más seguro en el agua con el paso de las semanas.



Porque aprenderás a conocerte como nadador

Gracias a la tabla de zonas, aprenderás a interpretar tus **ritmos**, tu **esfuerzo**, tus **sensaciones**... Y lo más importante: a adaptar cada sesión a tu **nivel real**. No necesitas ser experto. Solo seguir el sistema.



Porque no solo te entrena, te educa

Te llevarás conocimientos prácticos de técnica, planificación, percepción del esfuerzo, y control de tu rendimiento. **Entrenas y aprendes** al mismo tiempo.



Este plan es tu mapa para convertirte en un nadador más completo. Para afrontar tu prueba no solo con ganas, sino con preparación real. No lo hagas solo. Entrena con propósito.





¿QUÉ ES LA PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO?

Lo primero que debemos hacer es comprender la importancia que tiene **periodizar** nuestros entrenamientos, o nuestro programa.

¿Que es la Periodización y por qué es tan importante su aplicación?

La periodización es una metodología de planificación deportiva que organiza tus entrenamientos en bloques progresivos, con objetivos concretos en cada etapa para lograr llegar a tu pico de máximo rendimiento al término del mismo (fecha de prueba)

¿Por qué es tan importante?

- ✓ **Evita el estancamiento:** No repetirás siempre lo mismo. Cada fase entrena una cualidad diferente, y cada entreno en si conllevará variaciones que mantienen siempre la estimulación neurológica y física.
- ✓ **Previene lesiones:** Al respetar la recuperación y progresión, trata de evitar sobrecarga.
- ✓ **Optimiza el rendimiento:** Llegarás en forma al día clave, completada la fase específica, sabrás ajustar las semanas de tapering para el día de tu prueba.
- ✓ **Te mantiene motivado:** Al tener metas claras en cada etapa, en cada semana, te mantiene expectante y con ganas de más.



PERO... ¿CÓMO SE ESTRUCTURARÁ EL MACROCICLO DE 14 SEMANAS?

Las 14 semanas se dividirán en **3 mesociclos (3 fases diferenciadas en objetivos)**. El mesociclo es una etapa o fase dentro del plan donde se trabaja un objetivo concreto antes de pasar al siguiente. Esto permite progresar escalonadamente y rendir mejor en el siguiente período.

Fase 1	Fase 2	Fase 3
Consolidación Aeróbica & Técnica (Semanas 1 a 5)	Ritmo de Competición & Intensidades Controladas (Semanas 5 a 12)	Puesta a Punto / Afinación (Semanas 12 a 14)
Objetivo: Desarrollar una base sólida de resistencia aeróbica (Z2-Z3), y trabajar fundamentos técnicos como posición corporal, respiración y eficiencia.	Objetivo: Adaptar el cuerpo al ritmo real de travesía, trabajar el umbral, el cambio de ritmo, la orientación en fatiga, la tolerancia a la fatiga y la gestión del esfuerzo en zonas altas (Z3-Z4-Z5).	Objetivo: Reducir el volumen, afinar la intensidad, aumentar la frescura física y mental. Aquí se busca llegar con las energías justas al día de la travesía, sin agotamiento.

"Un buen programa no es entrenar más. Es entrenar mejor, en el momento justo."



¿CÓMO RECIBIRÁS LOS ENTRENAMIENTOS?

Al adquirir el programa recibirás de inmediato el plan completo en formato digital, con los 56 entrenamientos estructurados y progresivos, listos para seguir semana a semana.

Además, tendrás acceso al glosario de drills técnicos con vídeos explicativos y a los ejercicios de calentamiento en seco, para que no tengas dudas a la hora de ejecutar cada parte del entrenamiento.

De esta forma podrás avanzar a tu ritmo, con todo el material disponible desde el primer día.



Formato Dual de entrega

✓ **Versión explicada:** con los objetivos de cada bloque, zonas de esfuerzo, técnica utilizada y justificación del descanso.

✓ **Versión esquematizada:** lista para copiar o llevar en tu móvil/reloj. Ideal para imprimir y llevar a la piscina.

Ej: Versión extendida para facilitar la comprensión del entreno

En Aguas

Entrenamiento 2:

Objetivo: Trabajo técnico y consolidación de la base aeróbica. Nos enfocamos en mejorar la posición corporal, la patada y la eficiencia en el nado continuo a ritmos de Zona 2. Buscamos generar volumen de manera controlada.

► **Calentamiento**

- 500m suave a crol, virajes hasta banderines para trabajar la hipoxia (falta de oxígeno) (Ritmo muy relajado y aumentando progresivamente la intensidad)
- 8 x 50m con aletas y palas, en Zona 2 a nivel perceptivo ya que las aletas nos harán ir más rápido que los ritmos VCN (mirar columna 2 o tabla de percepción), respirando cada 5 brazadas (trabajo de hipoxia) con 30"sg de descanso por serie. *Mucho hincapié en la técnica empleada, buscar buen deslizamiento.

► **Bloque Técnico** "no se añade zonas de intensidad en técnica, el enfoque debe ser neuromuscular."

8 x 75 mt (50 drill técnico - 25 crol suave) con 20"sg de desc por serie. Usaremos Aletas y Snorkel:

- 2 posición de streamline
- 2 patada lateral en streamline
- 2 torpedo
- 2 cremallera

Recuerden que pueden ver los vídeos de los drills haciendo "click" sobre su nombre

► **Bloque Aeróbico Continuo**

4 x 400m en Zona 2, es decir a un 75%-85% de nuestro tiempo VCN, con 30"sg de descanso. *Busca mantener un ritmo estable, que puedes mantener durante una tirada larga. Percepción 3-4 máximo de esfuerzo:

- Primera con Pull y Palas
- Segunda con Snorkel
- Tercera sin material

► **vuelta a la calma**

300 mt muy suaves en Zona 1 para recuperar. *añadir estiramientos en seco post entreno.

Ej: Versión esquema para facilitar la lectura en la piscina

500m Relajado Z1

+

8x50m Z2 / aletas+palas / Resp cada 5 / D 30"

Técnica: *Aletas y Snorkel

8x75m (50 drill-25 nado) / D 20":

- 2 streamline
- 2 Streamline Lateral
- 2 Torpedo
- 2 Cremallera

3 x 400m / Z2 / D 30":

- Pull+Palas
- Snorkel
- Sin material

300 Z1 + Estiramientos

★ **Ambas versiones son del mismo entrenamiento.**

La versión explicada te prepara antes del entrenamiento, la esquematizada te acompaña durante él.



¿Como sabrás a que Intensidad entrenar?

Utilizaremos una Tabla de Zonas de Esfuerzo (adjunta en PDF), con la que podrás ajustar la intensidad según tu nivel real.

◆ Cada entrenamiento está marcado por zonas específicas (Z1 a Z6), con ritmos orientativos basados en tu Velocidad Crítica de Nado (VCN).

◆ En el primer entrenamiento te explicaremos cómo calcularla y será un Test de nado para que puedas usarla a partir del día 1.

◆ Con ella podrás interpretar tu ritmo ideal y adaptar cada serie a tu capacidad actual.

