

# LA FORMACIÓN DEL NADADOR/A DE ALTO RENDIMIENTO

EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AEROBIA Y ANAEROBIA

EMERSON RAMIREZ FARTO



**norte**  
editora

# Resumo de La Formación del Nadador/ A de Alto Rendimiento. El Entrenamiento de la Resistencia Aerobia y Anaerobia

En este libro proponemos a los entrenadores/as que trabajan con las categorías de base de nuestra natación, conocimientos teóricos – científicos y prácticos para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento desde el conocimiento de la fisiología pasando pela metodología del entrenamiento en todas las zonas aerobias pero dando énfasis al desarrollo del  $V\dot{O}_2\text{máx}$ , también proponemos diferentes metodologías del entrenamiento anaerobio láctico en estas edades, así como una progresión del trabajo en las diferentes categorías de la natación.

En la preparación de la resistencia aerobia y anaerobia de los/as nadadores/as a largo plazo persigue algunos de los fines siguientes: Mantener una determinada velocidad durante el mayor tiempo posible (En todas las pruebas de natación).

Aumentar la capacidad de soportar las cargas en entrenamiento o competiciones. Recuperar rápidamente entre las fases de esfuerzo (en entrenamiento y en competición). Estabilización de la técnica deportiva y de la capacidad de concentración.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)