

DIA	NIVELL		UBICACIÓ	DURADA ACTIVITAT	ESPAI
	INICIACIÓ	PERFECCIONAMENT			
26 i 27 juny	Presentació del curs, presentació de l'activitat, consells de seguretat, prova de nivell, nedada conjunta i estiraments.		IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (30 min. explicació de l'activitat i de la seguretat, 30min. proves de nivell. 30min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta
3 i 4 juliol	Escalfament en sec, tècnica de natació i treball fraccionat distàncies curtes	Escalfament en sec, tècnica de natació i treball fraccionat, distàncies mitjanes	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
10 i 11 juliol	Tècnica de natació i nedar a intensitat 60%	Tècnica de natació i nedar a intensitat 65%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja San Sebastià
17 i 18 juliol	Treball de sèries ràpides amb recuperació	Treball de sèries ràpides amb poca recuperació	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i Sant Sebastià
24 i 25 juliol	Tirada llarga, preparar competició	Tirada llarga, preparar competició	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta i Sant Sebastià
31 juliol i 1 agost	Tècnica i nedar 70%	Tècnica i nedar 80%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
7 i 8 agost	Tècnica de natació i nedar al 60%	Tècnica de natació i nedar al 70%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta
14 i 15 agost	Nedar distància mitjana al 80%, simulacre de travessa	Nedar distància llarga al 80%, simulacre de travessa	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
21 i 22 agost	Tirada llarga, preparar competició	Tirada llarga, preparar competició	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta i Sant Sebastià
28 i 29 agost	Treball de sèries amb recuperació + mitja hora 60% intensitat	Treball de sèries ràpides amb poca recuperació + mitja hora 60% intensitat	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Somorrostro
4 i 5 setembre	Itinerari. Tirada llarga.	Itinerari. Tirada llarga	CEM MAR BELLA	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
11 i 12 setembre	10' nado continuo. Descans. 2 series de 15 minuts (30 braçades suau 6 fortes). 10' recuperació.	10' nado continuo. Descans. 2 series de 15 minuts (30 braçades suau 6 fortes). 10' recuperació.	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Somorrostro i Barceloneta
18 i 19 setembre	Nado continuo 60' ritme travessia.	Nado continuo 60' ritme travessia.	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Somorrostro, Barceloneta i San Sebastià
25 i 26 setembre	10' nedar suau. Descans. Nado continuo 10' ritme suau + 5' 80% + 10' 60% + 5' 80% + 10' 60% + 5' 80%. Descans. 5' nedar suau per recuperar.	10' nedar suau. Descans. Nado continuo 10' ritme suau + 5' 85% + 10' 60% + 5' 85% + 10' 60% + 5' 85%. Descans. 5' nedar suau per recuperar.	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta

2 i 3 octubre	Nedar amb ritme prolongat del 60% al 80% (30' 60% + 20' 70% + 10' 80%)	Nedar amb ritme prolongat del 70% al 90%. (30' 60% + 15' 70% + 10' 80% + 5' 90%)	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta i Sant Sebastià
9 i 10 octubre	Tècnica i nedar al 75%. Practicar tècnica de pas de boies.	Tècnica i nedar al 85%. Practicar tècnica de pas de boies	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
16 i 17 octubre	Tècnica i nedar al 70%	Tècnica i nedar 80%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
23 i 24 octubre	<i>Drafting</i> a l'aigua. Carretera de boies i rotondes que s'haurà d'esquivar i superar com a les competicions. Distància curta.	<i>Drafting</i> a l'aigua. Carretera de boies i rotondes que s'haurà d'esquivar i superar com a les competicions. Distància curta i llarga.	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
30 i 31 octubre	Nedar distància mitja. 60' ritme constant 65%	Nedar distància llarga. 60' ritme constant 65%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
6 i 7 novembre	10' nado constant. Descans. 3 series de 10' alternant 14 braçades ritme suau i 4 braçades a sprint, descans de 4' entre series.	10' nado constant. 3 series de 10' alternant 10 braçades ritme suau i 4 braçades a sprint, descans de 4' entre series.	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
13 i 14 novembre	10' ritme suau. Descans. De boia a boia, 3 series de 5 repeticions al 90%. Descans de 30" entre repeticions i 5' entre series.	10' ritme suau. Descans. De boia a boia, 3 series de 8 repeticions al 90%. Descans de 30" entre repeticions i 5' entre series.	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
20 i 21 novembre	Nedar llarga distància al 70%	Nedar llarga distància al 70%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
27 i 28 novembre	10' ritme suau. Descans. 3 series de 10' al 80%, descansem 5' entre series i 10' al final. 10' ritme suau de recuperació	10' ritme suau. Descans. 3 series de 10' al 80%, descansem 5' entre series i 10' al final. 10' ritme suau de recuperació	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
4 i 5 desembre	60' nado constatat al 65%	60' nado constatat al 65%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
11 i 12 desembre	20' nado constatat al 65% + 20' nado constant 70% + 20' nado constant 75%	20' nado constatat al 65% + 20' nado constant 70% + 20' nado constant 75%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
18 i 19 desembre	10' ritme suau. Descans. De boia a boia, 3 series de 8 repeticions al 90%. Descans de 40" entre repeticions i 6' entre series.	10' ritme suau. Descans. De boia a boia, 3 series de 10 repeticions al 90%. Descans de 50" entre repeticions i 7' entre series.	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Barceloneta
16-nov	60' nado constatat al 70%	60' nado constatat al 75%	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja Barceloneta i San Sebastià
23-nov	5' ritme suau (65%), 20' ritme fort (80%) i 10' ritme suau (60%)	5' ritme suau (65%), 25' ritme fort (85%) i 10' ritme suau (60%)	IEM ESPAI DE MAR	1,5 hores (15min. escalfament, explicació de l'activitat i de la seguretat, 60min. activitat, 15 min. estiraments i xerrada fons marí i medi aquàtic).	Platja de Sant Sebastià