

SEMANA (-4): Faltan 4 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

- 10min. de carrera al trote o caminando (se puede hacer en la cinta mecánica).
- 15min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca): flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos y abdominales.
- 14min. de circuito de 7 ejercicios de 30seg. de duración, con 1min.30seg. de descanso: Pectorales, cuádriceps, tríceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa.
- 5min. de estiramientos.

Agua:

CALENTAMIENTO

200 estilos (25).

C: 150. D: 100.

4x50 crol-estilos (25), con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

200 técnica de crol.

PRIMER BLOQUE: **Intensidad muy alta.**

(Hacerlo todo seguido).

1x150 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

(Mariposistas hacer: 50 mariposa-50 crol-50 mariposa. Los estilistas hacer: estilos cambiando cada 50m. rotando los estilos).

2x100 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

C: 3x100. D: 2x100.

Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 6x150, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 8x150 crol, con 15seg. de descanso.

TRANSICION

4x100 pies (estilo propio), con 20seg.

B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.

400 brazos (pull) estilos (25).

B: 300. C y D: 200.

500 pull y palas crol (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica).

B: 400. C: 300. D: 200.

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

SEGUNDO BLOQUE: **Intensidad muy alta.**

(Todo seguido).

2x75 estilo propio, con 40seg.

2x50 estilo propio, con 40seg.

2x25 estilo propio, con 40seg.

B y C: (1x75 + 2x50 + 2x25). D: (2x50 + 2x25).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.750. B: 2.375. C: 1.925. D: 1.550.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

300 estilos (25).

D: 150

200 técnica de estilo propio.

D: 100.

10x150 crol, con 20seg.

B: 8x150. C: 6x150. D: 5x150.

*Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 12x150 crol, con 15seg. o bien:
12x150 (1 crol - 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

Los de 800 libre, harán: 15x150 crol, con 15seg.

8x50 pies (estilo propio), con 20seg.

B y C: 6x50. D: 4x50.

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

3x100 pull y palas crol, con respiración hipóxica, con 30seg. de descanso.

C: 2x100. D: 3x50.

6x25 estilo propio, con 1 minuto de descanso.

C y D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.350. B: 2.850. C: 2.400. D: 1.800.

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días primero y segundo.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 variados.

C: 300. D: 200.

4x25 estilos, con 15seg.

200 técnica de estilo propio.

D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

4x(100 estilo propio + 15seg. + 50 suave + 15seg.).

B y C: 3x(100+15"+50+15"). D: 2x(100+15"+50+15").

Estilistas harán estilos (50) rotando).

Los de 400 libre harán: 8x100 crol, con 30seg.

Los de 400 estilos, harán: 8x100 estilos, cada 50 m rotando los estilos, con 30seg.

Los de 800 libre, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.



esmàs

**ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2017**
(Del 2 al 8 de enero de 2017)

TRANSICION

400 pies (estilo propio).

C: 300. D: 200.

4x100 pull estilos (25), con 20seg.

B y C: 3x100. D: 4x50.

400 pull y palas crol (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

B y C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

4x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

C y D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.550. C: 2.300. D: 1.650.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.