



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2018
(Del 25 de septiembre al 1 de octubre de 2017)

SEMANA (-18): Faltan 17 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando. (Se puede usar la cinta mecánica o tapiz rodante).
25min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca o de mantenimiento); flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.
5min. de estiramientos.

Agua: (Todos los ejercicios se deben hacer de forma continuada. Solamente hay pausas en los cambios de un ejercicio al siguiente).

15min. de (75 técnica de estilos - 25 nado de estilos).
15min. de pies-pull (50) haciendo estilos (100).
25min. de nado (75 crol - 25 estilos).
5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

15min. de técnica de mariposa y braza.
10min. de nado (25 mariposa - 50 braza).
10min. de pies de estilos (50).
20min. de nado de crol - espalda (50).
5min. de estiramientos

TERCER DIA

Gimnasia: como los días 1º y 2º.

Agua:

10min. de técnica de espalda y técnica de crol (50).
10min. de nado de espalda y crol (50).
10min. de pies de estilos (sin tabla).
25min. de nado (75 crol - 25 mariposa - 75 crol - 25 braza).
5min. de estiramientos.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.