

SEMANA (-15): Faltan 14 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno. Última semana del periodo de **resistencia general**, que ha durado 6 semanas. Hasta la puesta a punto tendremos el periodo de **resistencia específica** (7 semanas) y el **periodo competitivo** (6 semanas y media).

La semana que viene comenzaremos el periodo de resistencia específica, en el que empezaremos a nadar a mayor velocidad y empezaremos a nadar más nuestro estilo propio (que es aquél con el que más competimos).

En cuanto a los ejercicios en seco: tensión o carga mínima/moderada y muchas repeticiones (en los ejercicios del circuito). Según avance la temporada, aumentaremos la tensión o carga, y disminuirémos el número de repeticiones.

Para cuando no podamos ir al gimnasio, o en el mismo no podamos trabajar con las máquinas o las pesas, **debemos usar las gomas**. Estas nos permiten hacer también la gimnasia en casa. Las gomas pueden ser de diversos tipos y se pueden adquirir en tiendas de deportes (por ejemplo, en [Intersport KENIA](#) en las Avenidas). Entre los diferentes tipos de gomas están las bandas elásticas, con tres durezas diferentes, a las que corresponden tres colores. Con dos bandas (de dos durezas), nos podemos arreglar para hacer todas las combinaciones que nos convienen. Lo normal sería una goma de poca tensión y otra de tensión intermedia, o una de tensión intermedia y otra de gran tensión (a gusto del consumidor). ¿La longitud adecuada de cada goma? Las venden por metros. A mí me va muy bien la goma de tres metros de longitud, pues me permite hacer tríceps, de pie, pisándola con los pies y así me llegan hasta los hombros (consultar el libro de Juan Manuel Montero, '[David Meca tu entrenador personal](#)', para ver la correcta realización de los ejercicios).

Recomendamos también el libro de Dave Salo y Scott A. Riewald "[Preparación física completa para la natación](#)" de editorial Tutor, para ayudar a prevenir muchas lesiones de natación frecuentes (incluido el hombro del nadador) y mejorar el rendimiento mediante el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico.

PRIMER DIA

Gimnasia:

10min. de carrera al trote o caminando.

15min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca).

15min. de circuito con aparatos o gomas: 7 ejercicios de 1min. de duración + 1min. de descanso (todo seguido). Poca o moderada tensión o peso:

- Cuádriceps.
- Pectorales.
- Tríceps.
- Bíceps.
- Dorsales.
- Brazada de crol (con gomas). Si no tenemos gomas haremos, otra vez, pectorales.
- Brazada de mariposa (con gomas). Si no tenemos las gomas, otra vez tríceps.

5min. de estiramientos. Recordad que los estiramientos se hacen sin rebotes y manteniendo la posición 20/30seg. y siempre sintiendo una sensación agradable y no forzada o de dolor.

Agua:

300 técnica de crol-nado crol (50).

B y C: 200. D: 150.

Técnica de crol: punto muerto, crol sueco, pies sin tabla y nado con puño cerrado.

300 técnica de espalda-nado espalda (50).

B y C: 200. D: 150.

Técnica de espalda: punto muerto-rolido exagerado de hombros-pies sin tabla.

300 braza, fijándonos en estirar y deslizar los brazos adelante y hacer el barrido hacia fuera y traccionar con codos altos.

B y C: 200. D: 150.

5x300 crol, con 30seg.

B: 4x300. C: 3x300. D: 5x150.

300 pies estilos (50).

C: 200. D: 150 (25).

300 pull y palas, crol-espalda (25).

C: 200. D: 150.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

300 espalda-braza (25), fijándonos en el viraje espalda-braza y en el viraje de braza (con las dos manos a la vez y juntas).

B y C: 200. D: 150.

300 de nado (50 crol-25 mariposa), fijándonos en el viraje de mariposa (idéntico al de braza).

B y C: 200. D: 150.

200 técnica de mariposa (con un brazo / 1 brazo + brazada completa +el otro brazo/ pies sin tabla).

C y D: 100.

2x600 (75 crol-25 estilos), con 1min.

B: 2x500. C: 2x400. D: 2x300.

4x100 pies (estilo propio-estilos (50)), con 15seg.

C: 3x100. D: 2x100.

3x200 pull y palas (75 crol-25 espalda), con 20seg.

B y C: 2x200. D: 3x100.

4x(15 esprint + 10 suave), estilo propio, con 30seg. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.800.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2018
(16 al 22 de octubre de 2017)

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

400 estilos (25).

B y C: 300. D: 200.

300 técnica de braza (*dos patadas por brazada-virajes con dos manos juntas, deslizamiento exagerado adelante y barrido hacia fuera-pies sin tabla*).

B y C: 200. D: 150.

300 técnica de mariposa (*con un brazo / alternando ambos brazos / un brazo +brazada completa +el otro brazo / pies sin tabla*).

B y C: 200. D: 150.

800 crol, cronometrando el tiempo.

C: 600. D: 400.

600 pies-brazos (usamos el pull como tabla de pies) (25) a estilos (50).

B: 500. C: 400. D: 300.

2x300 pull y palas crol, con 30seg.

B: 2x200. C y D: 2x150.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.