

**SEMANA (-11):** Faltan 10 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Estamos en la cuarta semana del **periodo de resistencia específica**, que durará tres semanas más. Después empezaremos el periodo competitivo, en el que los entrenos estarán enfocados a trabajar a velocidad de competición; ese periodo durará seis semanas y media. Tras el periodo competitivo tendremos la puesta a punto que será de algo más de una semana de duración.

Os recomendamos los libros "[Manual de Natación Total](#)" de Janet Evans, y el libro "[Nadar más rápido en todos los estilos](#)", de Sheila Taormina, ambos de la editorial Tutor.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

Al igual que la semana pasada, haremos:

- 10min. de carrera, al trote o caminando.
- 15min. de gimnasia sueca (sin aparatos): flexiones de piernas, de tronco, rotaciones y flexiones de brazos y abdominales.
- 18min. de circuito (9 ejercicios de un minuto de duración, con un minuto de descanso): Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, pectorales, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol (con gomas), brazada de mariposa (con gomas). Los dos últimos ejercicios (si no se dispusiera de gomas) se pueden sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas). La carga o tensión, moderada o moderada/alta.
- 5min. de estiramientos.

Os recomendamos los siguientes libros:

- "[Preparación física completa para la NATACIÓN](#)", autores DAVID SALO y SCOTT RIEWALD, de Ediciones TUTOR (incluye un DVD explicativo de 80 minutos de duración).
- "[David Meca tu entrenador personal](#)", autor Juan Manuel Montero, de LIBROS CÚPULA.

### Agua:

#### 400 variados.

C: 200. D: 150.

#### Bloque (todo seguido):

**400 crol**, con 40seg.

**300 crol**, con 30seg.

**4x200 crol**, con 20seg.

B: 400, 300, 2x200. C: 400, 300, 200. D: 200, 150, 4x100.

**2x200 pies**, estilo propio-estilos, con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

**300 brazos estilos** (25).

B y C: 200. D: 150.

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

D: 150.

*Recordad que la **respiración hipóxica** la hacemos cada 5 brazadas o más y que exhalamos aire (soplamos) todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.*

#### 4 relevos de 25m.

*Si no podemos hacer relevos porque no disponemos de ningún compañero, haremos 4x25 estilo propio, desde arriba, con un descanso aproximado de 2min.*

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**200 estilos (25).**

C: 150. D: 100.

**200 técnica de espalda.**

C: 150. D: 100.

**200 técnica de crol.**

C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE PRINCIPAL: intensidad muy alta.**

**4x150 estilo propio**, con 40seg.

B y C: 3x150. D: 2x150.

*Los **estilistas** harán estilos cambiando cada 50m. y repitiendo el último.*

*Los **mariposistas** harán 50 mariposa+50 crol+50mariposa.*

### TRANSICION

**400 pies estilo propio-estilos.**

B y C: 300. D: 200.

**200 pull (brazos) estilos (25).**

D: 100.

**400 pull y palas crol** (75 respiración normal-25 respiración hipóxica).

C: 300. D: 200.

**SEGUNDO BLOQUE: intensidad muy alta.**

**4x75 estilo propio**, con 40seg.

B y C: 3x75. D: 2x75.

*Los **estilistas** harán estilos cada 25m., rotando los estilos.*

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.375. C: 2.125. D: 1.450.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** como los días 1º y 2º.

**Agua:**

**400 espalda-braza suave.**

**6x300 crol**, con 30seg.

B: 4x300. C y D: 3x300.

**400 pies-brazos (25), estilos (50).**

C: 300. D:200.

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

C: 2x100. D: 3x50.

**6x(25m.+viraje+20m suave)**, con 30seg. Hacer dos desde arriba.

D: 4x(25+viraje+20)

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 2.050.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.