

SEMANA (-6): Faltan 5 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

PRIMER DIA

Gimnasia:

- 10min. de carrera al trote o caminando.
- 15min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca).
- 16min. de circuito de siete ejercicios de **30seg.** de duración con 1min. 30sg. de descanso. Carga o tensión alta. **Intentar movimientos rápidos.** El circuito comprende: pectorales, cuádriceps, tríceps, dorsales, tríceps (los bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa.
- 5min. de estiramientos.

Agua:

300 crol.

D: 200

4x25 estilos, con 15sg.

200 crol (técnica).

D: 100

6 x (100 estilo propio con 15sg. + 50 suave + 15sg.).

B: 5x100. C: 4x100. D: 3x100

200 pies estilos.

B, C y D: 100

4x50 pies estilo propio con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

200 pull estilos (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 200. C y D: 150.

6 x (50 estilo propio + 15sg. + 50 suave + 15sg.).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200 B: 2.700 C: 2.350 D: 1.800.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 variados.

D: 200.

8x200 crol con 20sg.

B: 6x200. C: 5x200. D: 4x200.

12x25 pies estilo propio, con 20sg.

C: 8x25. D: 6x25.

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

3x100 pull y palas crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

4 relevos de 25m. con 2min. de descanso o 4x25 con 2min.

D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200 B: 2.700 C: 2.300 D: 1.700.



esmàs

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días primero y segundo.

Agua:

200 variados.

4x50 estilos (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

200 técnica de mariposa.

D: 100.

Bloque todo seguido:

150 estilo propio con 40sg.

100 estilo propio con 40sg.

2x50 estilo propio con 40sg.

100 estilo propio con 40sg.

150 estilo propio con 40sg.

B: 2x100 + 2x50 + 2x100. C y D: 100 + 2x50 + 100.

3x100 pies estilo propio con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

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

B y C: 300. D: 200.

Bloque todo seguido:

2x75 estilo propio con 40sg.

2x50 estilo propio con 40sg.

2x25 estilo propio con 40sg.

D: 75 + 50 + 25.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.400. B: 2200. C: 1800. D: 1400.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.