

SEMANA (-7): Faltan 6 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Primera semana del **período competitivo**, que durará seis semanas.

Pasamos a hacer dos entrenos de tolerancia al lactato (fuerza/potencia), en vez de uno. Es decir, la fuerza/potencia se va a entrenar los días 1º y 3º.

El 2º día se hará un entrenamiento aeróbico y, además, una serie de repeticiones de velocidad explosiva, al final.

PRIMER DIA

GIMNASIA:

Calentamiento con carrera y gimnasia sin aparatos durante 20 minutos y circuito de pesas/gomas (el mismo de semanas anteriores), **pero con más carga o tensión.**

Movimientos rápidos, a gran velocidad.

La duración de cada ejercicio se disminuye a 30seg. El **descanso lo aumentamos hasta 1min. 30seg.** Al finalizar el circuito haremos 5min. de estiramientos.

AGUA:

CALENTAMIENTO

300 crol-espalda-braza (50).

C y D: 200.

200 mariposa con un brazo.

(Alternar brazos en cada brazada, cada dos brazadas o cada 25 mts.).

C: 150. D: 100.

3x50 pies (estilo propio), con 15seg.

C y D: 2x50.

3x50 brazos crol con 15seg.

C y D: 2x50.

BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

8x75 estilo propio, con 30/40seg. de descanso. (Ritmo o velocidad de prueba de 200).

B:6x75. C:5x75. D:4x75.

Los **mariposistas** harán en cada repetición: 25 mariposa + 25 crol + 25 mariposa.

Los **estilistas** harán estilos 50-25, rotando.

Los de **400 estilos** harán: 12x75 estilos 50-25, con 20seg.

Los de **400 libre**: 12x75 crol, con 20seg.

Los de **800 libre**: 16x75 crol, con 15seg. (Todos a ritmo/velocidad de competición).

TRANSICIÓN

200 pies suaves (estilo propio).

C: 150. D: 100.

200 brazos (pull) crol-estilos sin mariposa (25).

C: 150. D: 100.

4x50 pies (estilo propio), con 15seg.

C: 3x50. D: 2x50.

200 pull y palas crol, respiración hipóxica.

C: 150. D: 100.

SEGUNDO BLOQUE (**INTENSIDAD MUY ALTA**)

12x25 estilo propio, con 20seg. de descanso. (Ritmo o velocidad de competición de 100).

B: 10x25. C: 8x25 con 25seg. D: 6x25 con 30seg.

RELAJACION

200 metros suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.500. C: 2.125. D: 1.450.

SEGUNDO DIA

GIMNASIA: Como el primer día.

AGUA:

CALENTAMIENTO

400 estilos (25).

C: 300 estilos (25). D: 200 estilos (25).

Nos fijamos en hacer los virajes correctamente: en braza y mariposa, tocar la pared con las dos manos a la vez y, a ser posible, a la misma altura.

BLOQUE PRINCIPAL (**AEROBICO**)

16x100 crol, con 20seg.

B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

TRANSICION

200 pies suave de estilos (25).

C: 150. D: 100.

8x25 pies de estilo propio, con 20seg.

C: 6x25. D: 4x25.

400 pull y palas crol (50 normal-50 hipóxico).

B y C: 300. D: 200.

VELOCIDAD

6x25 estilo propio, con 45seg. de descanso + 2x25 estilo propio, saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.

C: 4x25 + 2x25. D: 3x25 + 1x25.

RELAJACION

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.100. D: 1.700.

TERCER DIA

GIMNASIA: Como los días 1º y 2º.

AGUA:

CALENTAMIENTO

200 espalda-braza (25).

C:150. D:100.

300 (50 crol-50 mariposa con un brazo). Fijarse en los virajes.

B:200. C:150. D:100.

4x25 pies (estilo propio), con 15seg.

4x50 brazos (pull) crol, con 15seg.

PRIMER BLOQUE (**INTENSIDAD MUY ALTA**)

12x50 estilo propio, con 30seg. de descanso (Velocidad de competición de 200).

B:10x50. C:8x50. D:6x50.

Mariposistas hacer 1 crol - 1 mariposa. Estilistas hacer una de cada estilo.

*Los de **400 estilos:** 16x50 (una de cada estilo), con 20seg. Los de **400 libre:** 16x50 crol, con 20seg.*

*Los de **800 libre:** 24x50 crol, con 15seg. (Todos a ritmo de prueba o competición).*

TRANSICION

200 crol suave. (Crolistas a otro estilo).

C:150. D:100.

200 pies (estilo propio).

C:150. D:100.

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

SEGUNDO BLOQUE (**INTENSIDAD MUY ALTA**)

3 x (4x25 estilo propio, con 10seg.) con 2min. de descanso entre series.

B y C: 2x(4x25). D: 1x(4x25 con 15seg.).

Velocidad de competición de 100. (Si cronometramos y restamos 30seg. al tiempo total, obtendremos una marca simulada de nuestra prueba de 100 metros).

RELAJACION

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.500. B: 2.200. C: 1.750. D: 1.300.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.