



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2018  
(Del 4 al 10 de diciembre 2017)

**SEMANA (-8):** Faltan 7 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Séptima y última semana del período de "**resistencia específica**". La semana que viene comenzaremos el "período competitivo" (de seis semanas de duración), en el que intensificaremos los entrenamientos, buscando trabajar a velocidad de competición.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada.

**Agua:**

**400 variados.**

C: 300. D: 200.

**Bloque, todo seguido:**

**400 crol**, con 40seg.

**2x300 crol**, con 30seg.

**3x200 crol**, con 20seg.

B: 2x300 + 3x200. C: 2x300 + 2x200. D: 200 + 2x150 + 2x100.

**12x25 pies** (estilo propio), con 20seg.

C: 8x25. D: 6x25.

**300 pull estilos** (25).

C: 200. D: 150.

**3x100 pull y palas crol hipóxico**, con 20seg.

B y C: 2x100. D: 3x50.

**6x(25m. esprint + viraje + 20m. suave)**, con 20seg.

C: 4x25. D: 3x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**200 estilos.**

C: 150. D: 100.

**200 técnica de crol.**

C: 150. D: 100.

**200 braza-crol** (25).

C: 150. D: 100.

**200 técnica de braza.**

C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.****4x150 estilo propio**, con 40seg. de descanso.*Mariposistas hacer 50 mariposa-50 crol-50 mariposa. Estilistas hacer estilos cada 50m. rotando los estilos.*

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

**TRANSICION:** Intensidad moderada.**200 pies estilos (25).**

B, C y D: 100.

**2x100 pies (estilo propio)**, con 20seg.

C y D: 2x50.

**300 pull estilos (25).**

B y C: 200. D: 150.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.****4x75 estilo propio**, con 40seg. de descanso.*Estilistas hacer estilos (25) rotando.*

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.600. B: 2.175. C: 1.875. D: 1.400.****TERCER DIA****Gimnasia:** Como los días 1º y 2º.**Agua:****400 estilos (25).**

D: 200.

**4x400 crol**, con 40seg.

B: 3x400. C: 2x400. D: 4x200, con 30seg.

**6x50 pies (estilo propio)**, con 15seg.

D: 3x50.

**200 pull (estilo propio-estilos (25)).**

D: 100.

**6x50 pull y palas crol**, con 15seg. respiración hipóxica.

D: 3x50.

**12x(12m. esprint + 12m. suave) a estilo propio**, con 30seg.*Hacer las 4 últimas desde arriba (con un poco más de descanso).*

B y C: 8x(12+12), las dos últimas desde arriba.

D: 6x(12+12), la última desde arriba.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.750.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.