

**SEMANA (-20):** primera semana de preparación de los campeonatos de España de invierno 2019.

El Campeonato de España Máster de Invierno se celebrará dentro de 21 semanas, la última de las cuales será de puesta a punto y es la que numeramos como semana cero (0). La puesta a punto durará realmente unos 7/10 días.

El esquema de la temporada es de tres días de entreno a la semana, con la sabatina como cuarto día opcional.

Volvemos al gimnasio para hacer ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca) y de flexibilidad. Y en la piscina nadamos distancias largas en forma suave y concentrándonos en la técnica de los estilos.

Es el momento, también, de volver a nuestras clases de pilates, yoga, gimnasia, tenis, pádel, fitness, spinning, etc. Así como para hacer senderismo, footing, paseos en bicicleta o el partido de vóley o fútbol que hacemos cada semana con nuestros compañeros de trabajo. Es decir, ahora es el momento adecuado para hacer todo tipo de ejercicio en seco que complementa nuestra preparación en el agua.

## PRIMER DIA

**Gimnasia: 10min.** de carrera al trote o caminando (se puede hacer en la cinta mecánica).

**20min.** de ejercicios de gimnasia sin aparatos, con flexiones de piernas, de tronco, de brazos y abdominales.

**5min.** de flexibilidad (estiramientos).

Os puede ser de utilidad el libro, anteriormente recomendado, de Juan Manuel Montero, titulado *['David Meca tu entrenador personal'](#)*, con el que podréis resolver dudas sobre los diferentes ejercicios gimnásticos, estiramientos etc.

También os recomiendo el libro de Dave Salo, de Editorial TUTOR, *["Preparación física completa para natación"](#)* (con vídeo explicativo).

### Agua:

10min. de nado de espalda-braza-crol, cambiando de estilo a discreción.

10min. de pies y brazos (pull), a espalda-braza-crol.

10min. de crol-técnica de mariposa, cambiando a discreción.

*En la técnica de mariposa hacer mariposa con un brazo alternando cada una y dos brazadas y/o cada largo y, también, alternando brazada con un brazo y brazada completa.*

5min. de estiramientos.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019  
(Del 10 al 16 de septiembre de 2018)

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

10min. de nado a estilos, sin mariposa.

10min. de nado a crol (estilo completo) y técnica de crol (punto muerto, crol sueco, pies sin tabla)

10min. de nado a espalda y técnica de espalda (punto muerto, espalda con dos brazos, pies sin tabla).

5min. de estiramientos.

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

5min. de nado variado.

10min. de pies y brazos (pull), a diferentes estilos.

15min. de nado (estilo completo), de espalda y braza.

5min. de estiramientos.

*Recordad que los tramos de nado deben hacerse seguidos, procurando no hacer pausas en la media hora que dura el entreno en el agua. De lo contrario, no conseguiríamos apenas efecto (aeróbico) de entrenamiento.*

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.