

SEMANA (-14): Faltan 13 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Empezamos la primera semana del **periodo de resistencia específica** que durará 7 semanas.

Ejercicios en seco: Aumentamos ligeramente la carga o peso; disminuye así, un poco, el número de repeticiones durante el minuto de ejercicio.

En el agua podéis ver que hacemos dos días (1º y 3º), esencialmente aeróbicos, aunque se van fraccionando más las series. Y un día (el 2º), de trabajo anaeróbico, en el que se hacen series de repeticiones con descansos más largos. En estas series se trabaja, fundamentalmente, para las pruebas de 100 y 200 metros, y son las que se llaman de tolerancia al lactato (o de fuerza/potencia).

PRIMER DIA

Gimnasia:

- 10min. de carrera al trote o caminando.
- 15 min. de gimnasia sueca (sin aparatos).
- 18min. de circuito (9 ejercicios de un minuto de duración, con un minuto de descanso): Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, tríceps, dorsales, brazada de crol (si no, tríceps), brazada de mariposa (si no, pectorales), brazada de crol (si no, tríceps y bracistas bíceps).
- 5min. de estiramientos.

Agua:

400 estilos (25).

B y C: 300. D: 200.

4x400 crol, con 45seg. de descanso.

B: 3x400. C: 3x300. D: 2x400.

600 pies estilo propio-brazos (pull) estilos (50).

C: 400. D: 300.

200 pull y palas crol hipóxico.

D: 100.

8x25 estilo propio, con 15seg. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

300 variados.

C y D: 150.

300 pies-brazos (25) estilos (50).

B y C: 200. D: 150.

6x50 (punto muerto de crol-mariposa con un brazo-punto muerto de espalda), con 10seg.

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

6x100 estilo propio, con 30seg.

(*Mariposistas*: 1 crol - 1 mariposa. *Estilistas*: estilos (50) repitiendo el último estilo).

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

200 pies estilos

4x50 pies a estilo propio, con 20seg.

D: 4x25.

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

B: 300. C y D: 200.

6x50 estilo propio, con 30seg. (*Mariposistas*: 2 a mariposa y 1 a crol).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.300. C: 1.950. D: 1.500.

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días primero y segundo.

Agua:

500 variados.

B: 400. C: 300. D: 250.

3x500 crol, con 45seg.

B y C: 2x500. D: 3x250.

4x100 pies (estilo propio-estilos (50)), con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

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

C: 200. D: 150.

12x25 estilo propio, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.