



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019
(8 al 14 de octubre de 2018)

SEMANA (-16): Faltan 15 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando.

25min. de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco, rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

5min. de estiramientos.

Agua:

600 nado variado.

B: 500. C: 400. D:300.

600 técnica de braza - nado braza y técnica de mariposa - nado mariposa.

B: 500. C: 400. D: 300.

800 nado continuo de crol - espalda (50).

B: 600. C: 500. D:400.

400 pies crol-estilos (50).

C: 300. D.200.

600 pull (50 crol - 25 estilos).

B:500. C:400. D:300.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

Total metros: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

800 técnica espalda - nado espalda y técnica de crol - nado crol.

B: 600. C: 500. D: 400.

1200 nado continuo de espalda-braza-crol (50).

B: 1000. C: 800. D: 600.

500 pies sin tabla de estilos (25).

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

500 pull estilos (25).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

Total metros: 3.200. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.700.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019
(8 al 14 de octubre de 2018)

TERCER DIA

Gimnasia: como los días primero y segundo.

Agua:

500 nado variado.

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

600 técnica de espalda-braza-crol.

B:500. C:400. D:300.

1000 nado continuo de crol, con respiración alterna.

B:800. C:600. D:500.

900 pies-brazos (50) (todo con el pull) de espalda-braza-crol (100).

B: 700. C: 600. D: 500.

200 suave + 5min. de estiramientos.

Total metros: 3.200. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.750.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.