



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019  
(Del 19 al 25 de noviembre 2018)

**SEMANA (-10):** Faltan 9 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada, haremos:

-10min. de carrera al trote o caminando.

-15min. de gimnasia sin aparatos (sueca).

-18min. de circuito (9 ejercicios de 1min. de duración, con 1min. de descanso); ver los ejercicios de la semana pasada. Carga o tensión moderada o moderada/alta.

-5min. de estiramientos.

### Agua:

#### 400 variados.

C: 200. D: 150.

#### 8x200 crol, con 20seg.

B: 6x200. C: 5x200. D: 4x200.

#### 200 pies estilos.

C y D: 100.

#### 4x50 pies estilo propio, con 20seg.

D: 4x25.

#### 300 brazos estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

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

B y C: 200. D: 150.

#### 4 relevos de 25m. o 4x25 desde arriba, con 2min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.750.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

### Agua:

#### CALENTAMIENTO:

#### 400 estilos (25).

C: 150. D: 100.

#### 200 técnica de mariposa.

C: 150. D: 100.

#### 200 técnica de braza.

C: 150. D: 100.



esmás

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019  
(Del 19 al 25 de noviembre 2018)

**PRIMER BLOQUE: Intensidad alta.**

**6x100 estilo propio**, con 30seg. de descanso.  
B y C: 4x100. D: 3x100.

**TRANSICION:**

**200 punto muerto de crol.**  
B, C y D: 100.

**200 pies estilo propio.**  
D: 100.

**3x200 pull y palas crol**, con 30seg. (75 hipóxico-25 normal).  
C: 2x200. D: 3x100.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**6x50 estilo propio**, con 30seg.  
B y C: 4x50. D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.500. C: 1.950. D: 1.450.**

**TERCER DIA**

**Gimnasia:** Como los días 1º y 2º.

**Agua:**

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

**16x100 crol**, con 15seg. de descanso.  
B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

**600 pies-brazos (con el pull) de estilos**, cambiando cada 25m. y cambiando de estilo cada 50m.  
B: 500. C: 400. D: 300.

**400 pull y palas crol**, (50m. hipóxico-50m. normal).  
B y C: 300. D: 200.

**8x25 estilo propio**, con 30seg. (Las dos últimas desde arriba, con 2min.).  
C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.350. D: 1.800.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.