

**SEMANA (-12):** Faltan 11 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Nos encontramos en la tercera semana del periodo de resistencia específica. Como podéis ver, seguimos con dos días (1º y 3º) de trabajo **aeróbico** y uno (el 2º) de trabajo **anaeróbico**.

La gimnasia para esta semana sigue un esquema similar al de la semana pasada. Solamente varían un poco los ejercicios del circuito. Lo de los 18 minutos es porque son 9 ejercicios y se supone que se van a hacer de forma continuada: un minuto de trabajo y un minuto de descanso.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

- 10min. de carrera, al trote o caminando.
  - 15 min. de ejercicios sin aparatos. (Flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos, abdominales).
  - 18min. de circuito: 9 ejercicios de un minuto de duración, con un minuto de descanso:  
(Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, pectorales, tríceps / brachios bíceps, dorsales, brazada de crol y brazada de mariposa (con gomas). Si no se dispone de gomas, se harán de nuevo tríceps y bíceps.
- 5 minutos de estiramientos.

### Agua:

#### 400 variados.

B y C: 300. D: 200.

#### 6x250 crol, con 30seg.

B: 5x250. C: 4x250. D: 3x250.

#### 6x50 pies (estilo propio-estilos (25)), con 15seg.

B: 5x50. C: 4x50. D: 3x50.

#### 3x100 brazos (pull), estilos (25), con 15seg.

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

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

B y C: 200. D: 150.

#### 8x25 estilo propio, con 20seg.

C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.250. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**200 estilos** (25).

C y D: 100.

**200 técnica de mariposa.**

C y D: 100.

**200 técnica de braza.**

B y C: 150. D: 100.

**8x25 técnica de crol**, con 15seg.

B y C: 6x25. D: 4x25.

**3x200 estilo propio-estilos** (50), con 45seg.

B y C: 2x200. D: 3x100.

**300 pies estilo propio-estilos** (50).

D: 150.

**500 pull y palas crol** (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica).

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

**3x100 estilo propio**, con 45seg.

C: 2x100. D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.300. C: 1.900. D: 1.450.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que los dos días anteriores.

**Agua:**

**400 estilos** (25).

D: 150.

**Bloque todo seguido:**

**2x400 crol**, con 40seg.

**3x300 crol**, con 30seg.

B: 1x400 y 3x300. C: 1x400 y 2x300. D: 2x200 y 3x150.

**2x200 pies** (la 1ª estilos - la 2ª estilo propio), con 20seg.

C y D: 200.

**300 pull y palas crol** (50m. respiración normal - 50m. respiración hipóxica).

B y C: 200. D: 150.

**12x25 estilo propio**, con 20seg.

B: 10x25. C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.750. C: 2.200. D: 1.800.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.