

**SEMANA (-9):** Faltan 8 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Nos encontramos en la 6ª semana del período de **resistencia específica** que, como ya hemos dicho anteriormente, durará siete semanas. Tras éste, vendrá el período competitivo, que tendrá una duración de seis semanas. Tras el período competitivo tendremos una semana y media de puesta a punto.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

- 10min. de carrera al trote o caminando.
- 15min. de gimnasia sin aparatos.
- 18min. de circuito (9 ejercicios de 1min. de duración, con 1min. de descanso). Tensión o carga moderada o moderada/alta.
- 5min. de estiramientos.

**Agua:**

**400 espalda-braza-mariposa (25).**

C: 300. D: 200.

**5x300 crol**, con 30seg.

B: 4x300. C: 3x300. D: 5x150.

**3x100 pies de estilo propio**, con 20seg.

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

**2x200 pull estilos (25)**, con 20seg.

B, C y D: 200.

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

C: 200. D: 150.

**4 relevos de 25m.** ó 4x25 desde arriba, con descanso aproximado de 2min.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.100. D: 1.600.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**200 técnica de crol.**

C: 150. D: 100.

**200 nado de crol suave.**

C: 150. D: 100.

**200 técnica de espalda.**

C:150. D: 100.

**200 nado de espalda suave.**

C: 150. D: 100.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019  
(Del 26 de noviembre al 2 de diciembre 2018)

**PRIMER BLOQUE: Intensidad alta.**

**8x75 estilo propio**, con 30seg.

B: 6x75. C: 5x75. D: 4x75.

**TRANSICIÓN:** Intensidad moderada.

**200 pies estilos** (25).

D: 100.

**8x25 pies** (estilo propio), con 15seg.

D: 4x25.

**2x200 pull y palas crol**, con 20seg. (50 respiración normal-50 respiración hipóxica).

B, C y D: 200.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**Todo seguido:**

**3x50 estilo propio**, con 30seg. de descanso

C: 2x50 D: No hace este set (hace el siguiente, 6x25).

+ **6x25 estilo propio**, con 30seg. de descanso.

C: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.300. C: 1.975. D: 1.450.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como los días 1º y 2º.

**Agua:**

**400 variados.**

B y C: 300. D: 200.

**10x150 crol**, con 20seg.

B: 8x150. C: 6x150. D: 5x150.

**12x25 pies (estilo propio)**, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

**200 pull (brazos) estilos** (25).

B, C y D: 100.

**300 pull y palas crol**, respiración **hipóxica** (Recordad que en la respiración hipóxica se respira cada 5 o 6 brazadas y que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua).

D: 100.

**8x25 estilo propio**, con 30seg. de descanso.

C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.100. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.650.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.