

**SEMANA (-4):** Faltan 3 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

- 10min. de carrera al trote o caminando (se puede hacer en la cinta mecánica).
- 15min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca): flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos y abdominales.
- 14min. de circuito de 7 ejercicios de 30seg. de duración, con 1min.30seg. de descanso: Pectorales, cuádriceps, tríceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa.
- 5min. de estiramientos.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**200 estilos (25).**

C: 150. D: 100.

**4x50 crol-estilos (25),** con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

**200 técnica de crol.**

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

*(Hacerlo todo seguido).*

**1x150 estilo propio,** con 1min.30seg. de descanso.

*(Mariposistas hacer: 50 mariposa-50 crol-50 mariposa. Los estilistas hacer: estilos cambiando cada 50m. rotando los estilos).*

**2x100 estilo propio,** con 1min.30seg. de descanso.

**C: 3x100. D: 2x100.**

*Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 6x150, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 8x150 crol, con 15seg. de descanso.*

### TRANSICION

**4x100 pies (estilo propio),** con 20seg.

B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.

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

B: 300. C y D: 200.

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

B: 400. C: 300. D: 200.

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

*(Todo seguido).*

**2x75 estilo propio,** con 40seg.

**2x50 estilo propio,** con 40seg.

**2x25 estilo propio,** con 40seg.

B y C: (1x75 + 2x50 + 2x25). D: (2x50 + 2x25).

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.750. B: 2.375. C: 1.925. D: 1.550.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**300 estilos (25).**

D: 150

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

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

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

*Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 12x150 crol, con 15seg. o bien:  
12x150 (1 crol – 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

*Los de 800 libre, harán: 15x150 crol, con 15seg.*

**8x50 pies (estilo propio),** con 20seg.

B y C: 6x50. D: 4x50.

**300 pull estilos (25).**

B y C: 200. D: 150.

**3x100 pull y palas crol,** con respiración hipóxica, con 30seg. de descanso.

C: 2x100. D: 3x50.

**6x25 estilo propio,** con 1 minuto de descanso.

C y D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.350. B: 2.850. C: 2.400. D: 1.800.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como los días primero y segundo.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**400 variados.**

C: 300. D: 200.

**4x25 estilos,** con 15seg.

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

### PRIMER BLOQUE: **Intensidad muy alta.**

**4x(100 estilo propio + 15seg. + 50 suave + 15seg.).**

B y C: 3x(100+15"+50+15"). D: 2x(100+15"+50+15").

Estilistas harán estilos (50) rotando).

Los de 400 libre harán: 8x100 crol, con 30seg.

Los de 400 estilos, harán: 8x100 estilos, cada 50 m rotando los estilos, con 30seg.

Los de 800 libre, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019  
(Del 31 de diciembre al 6 de enero 2019)

## TRANSICION

**400 pies (estilo propio).**

C: 300. D: 200.

**4x100 pull estilos (25), con 20seg.**

B y C: 3x100. D: 4x50.

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

B y C: 300. D: 200.

## SEGUNDO BLOQUE: **Intensidad muy alta.**

**4x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

C y D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.550. C: 2.300. D: 1.650.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.