

SEMANA (-5): Faltan 4 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Tercera semana del periodo competitivo. Continuamos trabajando la **tolerancia al lactato** (fuerza/potencia) los días 1º y 3º, con series de repeticiones a velocidad de competición.

El 2º día es de **trabajo aeróbico**, necesario como base, y nos ayuda además a recuperarnos del trabajo duro del día 1º y así afrontar más descansados el tercer día.

Continuamos con la gimnasia o ejercicios en seco, con **carga o tensión alta**. Y no debemos olvidar los ejercicios de estiramientos, imprescindibles para recuperar y mantener nuestra flexibilidad.

James E. Counsilman, en su libro "[La natación: ciencia y técnica para la preparación de campeones](#)" dice: "*Cuanto más fuerte y flexible sea el nadador, más rápido será.*" Y también: "*Un programa de ejercicios en seco, si está bien proyectado y es convenientemente seguido, puede desarrollar la fuerza y la flexibilidad con mayor rapidez que la que proporciona la natación por sí sola. Esta es la justificación única del programa de ejercicios en seco.*"

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana anterior.

Agua:

CALENTAMIENTO

200 variados.

D: 150.

4x25 estilos, con 15sg.

200 técnica de espalda.

D: 100.

200 técnica de braza.

D: 100.

PRIMER BLOQUE (**Intensidad muy alta:** trabajamos tratando de conseguir la velocidad de competición).

2x200 rotas cada 50m., a estilo propio, descansando 15seg. en cada repetición de 50m. (descanso de 2min. entre cada serie de 200)

D: 1x200.

Descontar 45seg. al tiempo total hecho en la serie, para obtener la marca simulada de 200m. Este tipo de series nos ayudan a encontrar nuestro ritmo de competición. **Debemos ser capaces de mantener la misma velocidad en las cuatro repeticiones de 50m.** Por ejemplo, un nadador que tenga una marca de 3'00"00 en los 200m. (de cualquier estilo), debe intentar hacer 44" en cada una de las repeticiones de 50m.

Los **cuatrocientistas** (aquellos que vayan a nadar, como prueba más importante, los 400 libre o estilos), en vez de las 2x200 rotas, harán 2 x (4x100 con 20seg.), con 2min. entre cada serie de 4x100. Los crolistas a crol y los estilistas a estilos cada 50m. (rotando los estilos). Los de **800 libre** harán: 2x (8x100 crol con 15seg.), con 3min. entre cada serie de 8x100.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019
(Del 24 al 30 de diciembre 2018)

TRANSICION (Intensidad moderada).

200 pies estilos (25).

C y D: 100.

6x50 pies (estilo propio), con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

300 pull estilos (25).

C: 200. D: 150.

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

B: 400. C y D: 300.

SEGUNDO BLOQUE (**Intensidad muy alta**; volvemos a buscar las marcas de competición).

2x100 rotas a estilo propio, (la 1ª hacer 50m. + 15seg. + 25m. + 10seg. + 25m. y la 2ª romper cada 25m., con 10seg.). Descanso de 2min. entre cada serie.

D: 1x100 rota cada 25m. con 15seg.

Descontar 25seg. en la primera serie y 30seg. en la segunda, para obtener los tiempos simulados de competición de 100m. Por lo general, en la partición de 50+25+25 nos sale una marca algo peor de la nuestra de competición y en la partición de cada 25m. nos sale una marca un poco mejor.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.700. C: 2300. D: 1.650

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día (Igual que la semana pasada).

Agua:

400 espalda-braza-crol.

C: 200. D: 150.

20x75 crol, con 15seg.

B: 16x75. C: 12x75. D: 10x75.

Los **cuatrocientistas** harán 24x75 con 15seg. (Los de 400 estilos: 1 crol-1estilos sin crol (25).

Los de 400 libre: todas a crol con 15 seg.

Los de 800 libre harán: 30x75 crol, con 15 seg.

Los velocistas harán 16x75 crol, con 20 seg.

12x25 pies estilo propio, con 15seg.

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

2x100 pull estilos (25), con 20seg.

C y D: 1x100.

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

B y C: 300. D: 200.

6x25 estilo propio, con 1 minuto de descanso.

C y D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.150. B: 2.600. C: 2.000. D: 1.650.

TERCER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada, igual que el primer y segundo día.

Agua:

CALENTAMIENTO

200 crol.

C: 150. D: 100.

4x25 estilos, con 15s.

200 estilos (25).

C: 150. D: 100.

200 técnica de mariposa.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE: **Intensidad muy alta.**

(Intentamos trabajar a velocidad de competición; ritmo de la prueba de 200)

Hacerlo todo seguido:

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

4x50 estilo propio, con 45seg. de descanso.

C: 1x100 + 4x50. D: 2x50 + 2x25.

Cuatrocientistas: 6x100 con 30seg. + 12x50 con 20seg. (Crolistas a crol, estilistas a estilos (50)).

Los de 800 libre: 8x100 crol, con 20seg. + 16x50 crol, con 10seg.

TRANSICION *(Intensidad moderada)*

200 suave

8x50 pies estilos, con 20seg. (25).

C: 6x50. D: 6x25.

2x300 pull y palas crol, con 30seg. (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal).

B: 2x200. C y D: 1x300.

SEGUNDO BLOQUE: **Intensidad muy alta** *(Ritmo de la prueba de 100)*

Hacerlo todo seguido:

2x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

4x25 estilo propio, con 30seg. de descanso.

D: 2x50 + 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.500. C: 1.950. D: 1.450.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.