



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2019
(Del 3 al 9 de diciembre 2018)

SEMANA (-8): Faltan 7 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno.

Séptima y última semana del período de "**resistencia específica**". La semana que viene comenzaremos el "período competitivo" (de seis semanas de duración), en el que intensificaremos los entrenamientos, buscando trabajar a velocidad de competición.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada.

Agua:

400 variados.

C: 300. D: 200.

Bloque, todo seguido:

400 crol, con 40seg.

2x300 crol, con 30seg.

3x200 crol, con 20seg.

B: 2x300 + 3x200. C: 2x300 + 2x200. D: 200 + 2x150 + 2x100.

12x25 pies (estilo propio), con 20seg.

C: 8x25. D: 6x25.

300 pull estilos (25).

C: 200. D: 150.

3x100 pull y palas crol hipóxico, con 20seg.

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

6x(25m. esprint + viraje + 20m. suave), con 20seg.

C: 4x25. D: 3x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

200 estilos.

C: 150. D: 100.

200 técnica de crol.

C: 150. D: 100.

200 braza-crol (25).

C: 150. D: 100.

200 técnica de braza.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

4x150 estilo propio, con 40seg. de descanso.

Mariposistas hacer 50 mariposa-50 crol-50 mariposa. Estilistas hacer estilos cada 50m. rotando los estilos.

B y C: 3x150. D: 2x150.

TRANSICION: Intensidad moderada.

200 pies estilos (25).

B, C y D: 100.

2x100 pies (estilo propio), con 20seg.

C y D: 2x50.

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

4x75 estilo propio, con 40seg. de descanso.

Estilistas hacer estilos (25) rotando.

B y C: 3x75. D: 2x75.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.600. B: 2.175. C: 1.875. D: 1.400.

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

400 estilos (25).

D: 200.

4x400 crol, con 40seg.

B: 3x400. C: 2x400. D: 4x200, con 30seg.

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

D: 3x50.

200 pull (estilo propio-estilos (25)).

D: 100.

6x50 pull y palas crol, con 15seg. respiración hipóxica.

D: 3x50.

12x(12m. esprint + 12m. suave) a estilo propio, con 30seg.

Hacer las 4 últimas desde arriba (con un poco más de descanso).

B y C: 8x(12+12), las dos últimas desde arriba.

D: 6x(12+12), la última desde arriba.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.750.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.