

SEMANA (-2A): Faltan **1 semana y media** para la puesta a punto para el Campeonato de España de invierno que se celebrará en **Pontevedra**. Debemos aprovechar esta semana y media que queda de ENTRENO FUERTE. ¡Ánimo y a nadar!

PRIMER DIA

Gimnasia:

Como la semana pasada:

-10min. de carrera, al trote o caminando.

-15min. de gimnasia sin aparatos.

-14min. de circuito de siete ejercicios (con gomas o pesas), 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

400 de nado variado.

C: 300. D: 250.

8x25 estilo propio-estilos, con 15seg. (A ritmo cómodo).

C: 6x25. D: 4x25.

200 técnica estilo propio

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

3x100 estilo propio, con 3 minutos de descanso.

1ª completa

2ª rota (**50m.** 15seg. descanso + **25m** 10 seg. descanso + **25m**)

3ª rota cada 25m con 10 seg. de descanso.

Los de 400 (estilos y crol) harán: 3x200 con 3 minutos de descanso (1ª completa y 2ª y 3ª rotas cada 50m con 10seg. de descanso)

Los de 800 harán: 1x400 crol + 3min + 1x400 crol.

TRANSICION

200 pies estilos (50).

C y D: 100.

12x25 pies (estilo propio), con 30seg.

C y D: 8x25.

400 brazos (pull) estilos (25).

C: 300 D: 200.

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

B: 500 C: 400. D: 300.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x50 estilo propio, cronometradas y saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.

C: 3x50. D: 2x50.

Si tenemos uno o más compañeros de entreno, podemos hacer esta serie, de 4x50, en relevos. Practicamos así las tomas de los relevos.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000 B: 2.900 C: 2.200. D: 1.750.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

20x75 crol, con 15seg.

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

Los velocistas harán 24x50 con 15seg.

Los cuatrocientistas harán 36x50 (crolistas a crol y estilistas a estilos (50)), con 10seg.

Los de 800 harán: 40x50 crol, con 10seg.

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

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

6x50 pull, (estilos sin crol), con 15seg.

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

4x150 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 20seg.

B: 3x150 C: 2x150. D: 2x100.

8x(20m. esprint + 5m. suave), con 1 minuto de descanso. (Alternar una desde arriba y una desde abajo).

C: 6x(20m.+5m.) D: 4x(20m.+5m.).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.950. C: 2.250. D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 suave variado.

C: 300 D: 100.

4x50 estilos (25), con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

200 punto muerto de crol y mariposa con un brazo (25).

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

3x100 estilo propio, con 3 min. de descanso.

B y C: 3x100 D: 2x100

Los cuatrocientistas harán: 8x100 con 30seg. + 8x50 con 20seg. (Estilistas a estilos (50) rotando y crolistas a crol).

Los de 800 harán: 10x100 crol, con 15seg. + 10x50 crol, con 10seg.

TRANSICION

200 nado suave

6x75 pies (estilo propio), con 30seg.

B: 4x75 C: 3x75. D: 4x50.

4x200 pull y palas crol (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal), con 20seg.

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

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

12x25 estilo propio, con 30seg. (hacer las dos últimas desde arriba).

B: 8x25 C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.850. B: 2.400. C: 2.075. D: 1.300.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.