



esmàs

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA
LAS COMPETICIONES DE
VERANO 2019**
(Del 27 de mayo al 2 de junio de 2019)

SEMANA (-3): Faltan 3 semanas para la puesta a punto para la 5ª jornada de Liga Máster, que finalmente se celebrará el **sábado 22 de junio** (Son Hugo).

Para preparar el **Campeonato de España de verano en Tarragona**: hacer la [semana - 6 de los campeonatos de España de invierno 2019](#).

Para preparar el **Campeonato de España en aguas abiertas**: hacer la [DÉCIMO SEGUNDA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS 2018](#).

Para preparar el **Campeonato del Mundo de Gwangin**: hace la [semana -10 de los Campeonatos de España de Inviernos 2018](#).

Para ver las fechas de las diversas competiciones, puedes hacerlo nuestra web [NATACION>COMPETICION>CALENDARIO](#).

Recomendamos para mejorar la técnica de los cuatro estilos el libro ["NADAR MÁS RÁPIDO EN TODOS LOS ESTILOS"](#) de Sheila Taormina, editorial Tutor.

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

300 de nado variado.

C: 200. D: 150.

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

C: 6x25. D: 4x25.

200 espalda-braza-crol

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

1x200 estilo propio, cronometrada y saliendo desde arriba.

(5min. de descanso. Se recomienda nadar suave durante los 5min. de descanso)

1x100 estilo propio, cronometrada y saliendo desde arriba.

C y D: 1x100 e.p. + 5min. + 1x100 e.p.

En estas dos repeticiones (de 200 y 100, que las hemos de hacer a una intensidad del 100%) debemos de ser conscientes de que, lo normal, es hacer marcas peores que las que tenemos de competición. Son diferentes de las series rotas, (en las que simulamos la prueba, con tiempos o marcas cercanas o incluso mejores que las de competición).

Los de 1500 harán 4x400 crol con 1 minuto de descanso.



esmàs

ENTRENOS PREPARACIÓN PARA LAS COMPETICIONES DE VERANO 2019

(Del 27 de mayo al 2 de junio de 2019)

TRANSICION

200 pies estilos (50).

C y D: 100.

6x50 pies (estilo propio), con 30seg.

C y D: 4x50.

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: 2.900. B: 2.800 C: 2.100. D: 1.650.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

30x50 crol, con 10seg.

B: 24x50. C: 18x50. D: 15x50.

Los velocistas harán 24x50 con 15seg.

Los de 1500 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.



esmàs

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA
LAS COMPETICIONES DE
VERANO 2019**

(Del 27 de mayo al 2 de junio de 2019)

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).

4x100 estilo propio, con 2min. de descanso.

B y C: 3x100 D: 2x100

Los de 1500 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: 2.950. B: 2.400. C: 2.075. D: 1.300.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro