



esmàs

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA
LAS COMPETICIONES DE
VERANO 2019**
(Del 20 al 26 de mayo de 2019)

SEMANA (-4A): Faltan 4 semanas para la puesta a punto para la 5ª jornada de Liga Máster, que finalmente se celebrará el **sábado 22 de junio**.

Continuamos haciendo el primer y el tercer día un entrenamiento de fuerza/potencia (tolerancia al lactato), en los que buscamos el nado a **velocidad de competición**.

El segundo día, sigue siendo de trabajo aeróbico, con esprines de velocidad al final de la sesión.

La **gimnasia** se debe seguir haciendo. Aquellos que dispongan de poco tiempo, pueden hacer solamente los ejercicios del circuito, siempre que los hagan después de la sesión de agua. Es decir, nadamos primero y hacemos el circuito de gomas/pesas después del agua (¡Ojo! debemos cambiarnos el bañador por ropa seca). De este modo nos ahorramos el tiempo del calentamiento gimnástico.

Para preparar el **Campeonato de España de verano**: hacer la [semana -7 de los campeonatos de España de invierno 2019](#).

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

Para preparar el **Campeonato del Mundo de Gwangin**: hace la [semana -11 de los Campeonatos de España de Inviernos 2018](#).

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

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, 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 estilos (25).

C: 200. D: 100.

4x50 técnica de crol, con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

200 técnica de estilo propio.

C: 150. D: 100.



esmàs

ENTRENOS PREPARACIÓN PARA LAS COMPETICIONES DE VERANO 2019

(Del 20 al 26 de mayo de 2019)

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

2x200 rotas cada 50m., con 15seg. (entre cada 50m.) y con 3min. de descanso entre cada 200. Hacerlas a estilo propio.

C y D: 1x200 rota cada 50m.

Descontando 45 seg. al tiempo total de cada serie, nos sale una marca próxima a la nuestra de competición.

Los de 1500 harán 40x50 crol, con 10seg.

TRANSICION

200 nado suave

200 pies estilos (25)

D: 100.

12x25 pies estilo propio, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

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

C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

2x100 rotas, a estilo propio. (La primera: 50m.+15seg.+25m.+10seg.+25m. y la segunda rota cada 25m, con 10seg.). Con 2min. de descanso.

C y D: 1x100 rota cada 25m., con 10seg.

Descontando 25seg. en la primera y 30seg. en la segunda, al tiempo total de la serie, nos saldrá una marca próxima a la nuestra de competición.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. C: 1.900. D: 1.450

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 nado variado.

C: 300. D: 200.

4x50 técnica de estilo propio, con 15"

D: 2 x 50.

15x100 crol, con 15seg.

B: 12x100. C: 9x100. D: 7x100

(Los crolistas a crol y los estilistas 1 crol-1 estilos (50) rotando).

En vez de las 15x100, los de 1500 harán: 20x100 con 15seg

Y los velocistas harán 12x100 crol, con 20seg.

200 brazos (pull) estilos (25).

C: 150. D: 100.

6x50 pies estilo propio, con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

2x200 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 30seg.

B, C y D: 200.

8x (15m. esprint + 10m. suave), con 30seg. de descanso.

C: 6x (15+10). D: 4x (15+10).

Hacer una desde arriba y otra desde abajo, alternándolas.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.850. C: 2.250. D: 1.750.



esmàs

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA
LAS COMPETICIONES DE
VERANO 2019**
(Del 20 al 26 de mayo de 2019)

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 nado variado (25).

C y D: 200.

8x25 estilos, con 15seg.

C: 6x25. D: 4x25.

200 espalda-mariposa (25).

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

6x75 estilo propio, con 1min.15seg. de descanso.

B: 5x75. C: 4x75. D: 3x75.

Los de 1500 libras harán: 30x75 con 15seg.

TRANSICION

200 nado suave

200 pies (estilo propio).

C: 150. D: 100.

6x50 pies estilo propio, con 20 seg.

B: 5x50. C y D: 4 x 50

6x100 pull y palas crol, (respiración hipóxica), con 20seg.

B: 5x500. C: 4x100. D: 4x50.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

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

B y C: (3x50). D: (2x50).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.950. B: 2.675. C: 2.100. D: 1.625.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.