



esmàs

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA
LAS COMPETICIONES DE
VERANO 2019**
(Del 6 al 12 de mayo de 2019)

SEMANA (-5): Faltan 5 semanas y media para la puesta a punto para la 5ª jornada de Liga Master.

Segunda semana del período de *resistencia general*.

Continuamos con la misma tónica de la semana pasada; gimnasia sin aparatos (sueca) y nado a ritmo moderado con variedad de estilos

Es el momento de hacer hincapié en la técnica de los estilos, procurando trabajar diferentes aspectos de la brazada; por ejemplo, deslizar bien al inicio de la tracción, hacer un recobro con el codo alto en crol, traccionar con los codos bien altos, etc.

La gimnasia puede hacerse, si se desea, en sesión aparte de la del agua. Aquí proponemos hacerla justo antes del entreno en la piscina, porque es perfectamente compatible, pero no tiene por qué hacerse así. Puede hacerse después del agua e incluso la podemos hacer en casa, ya que no requiere ningún tipo de aparato.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada (sin aparatos), 30min. (en circuito de 15 ejercicios de 1min. de duración, con 1min. de descanso) + 5min. de estiramientos.

Agua:

900 espalda-braza-crol (50).

B: 800. C: 700. D: 500.

400 (75 crol-25 mariposa).

B: 300. C y D: 200.

En crol fijarse bien en deslizar la mano hacia delante al entrar ésta en el agua y hacer seguidamente la tracción con el codo alto.

300 (crol sueco-mariposa con un brazo-punto muerto de crol (50)).

D: 200.

400 pull (crol-estilos (50)).

B: 300. C y D: 200.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.200. B: 1.900. C: 1.600. D: 1.300.



esmàs

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA
LAS COMPETICIONES DE
VERANO 2019**
(Del 6 al 12 de mayo de 2019)

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

500 espalda-crol (50).

B: 400. C: 300. D: 250.

Fijarse en el rolido de hombros (giro del tronco), sobre todo en espalda y, en éste mismo estilo, fijarse en la entrada de la mano en el agua con la palma hacia afuera, buscando profundidad antes de iniciar la tracción.

500 (75 braza-25 mariposa).

C: 400. D: 250.

500 (pies estilos sin tabla-punto muerto de crol/espalda (50-25-25)).

B: 400. C: 300. D: 250.

500 pull (50 espalda-50 braza-25 mariposa).

B: 400 (50-25-25). C: 300 (50-25-25). D: 250.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.200. B: 1.900. C: 1.500. D: 1.200.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer y segundo días.

Agua:

600 crol-estilos sin crol (50).

B: 500. C: 400. D: 300.

400 pies estilos (25).

B y C: 300. D: 200.

600 pull (crol-estilos (50)).

B: 500. C: 400. D: 300.

400 (crol sueco-punto muerto de crol-punto muerto de espalda-mariposa con un brazo (50)).

B y C: 300. D: 200.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.200. B: 1.800. C: 1.600. D: 1.200.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.