



esmàs

ENTRENOS PREPARACIÓN PARA LAS COMPETICIONES DE VERANO 2019

(Del 17 al 23 de junio de 2019)

SEMANA (0): El pasado viernes (o el sábado) hicimos el primer entrenamiento de la puesta a punto. Desde ese momento hemos dejado de hacer gimnasia (solamente estiramientos con un pequeño calentamiento previo), y **sólo entrenamos en el agua.**

Tampoco utilizamos las palas durante el nado.

En la puesta a punto **disminuimos el metraje** total en cada sesión de entreno y también disminuimos el número de repeticiones (en las series de nado), aumentando los tiempos de descanso entre ellas. Las pocas repeticiones que hagamos las nadaremos a velocidad de competición.

Por último, recordad que **el descanso da velocidad**, así que debemos esmerarnos en descansar de forma adecuada y en no hacer otro tipo de ejercicio ajeno al programa de entrenamiento.

Para preparar el **Campeonato de España de verano en Tarragona**: hacer la [semana -3 de los campeonatos de España de invierno 2019](#).

Para preparar el **Campeonato del Mundo de Gwangju**: hace la [semana -7 de los Campeonatos de España de Invierno 2019](#).

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

PRIMER DIA (Lunes)

400 variados.

8x25 estilo propio, a ritmo moderado, con 20seg.
100 suave.

2x50 estilo propio, con 3min. de descanso y saliendo desde arriba.

Debemos cronometrar estas dos repeticiones, que son a **muy alta intensidad** y cuidando la técnica de brazada.

La marca que debe salir es, aproximadamente, la del primer parcial de la prueba de 100metros.

Los nadadores de 1500 harán: 60x25 crol, con 10 segundos de descanso, a ritmo o velocidad de competición de 1500.

200 suave.

4x25 estilo propio, con 1min. de descanso. Las dos últimas desde arriba.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.300. (Fondistas: 2.700 m)



esmàs

ENTRENOS PREPARACIÓN PARA
LAS COMPETICIONES DE
VERANO 2019
(Del 17 al 23 de junio de 2019)

SEGUNDO DIA (Miércoles)

400 variados.

8x25 estilo propio, a ritmo moderado, con 20seg.

100 suave.

Los de 50 y 100 harán:

2x25 estilo propio, con 1min. de descanso y saliendo desde arriba.
(A ritmo de carrera de 50 o 100).

Los de 200 harán:

4x25 estilo propio, a ritmo de carrera, con 30seg. (desde abajo).

Los de 1500 libre harán:

8x50 crol, a ritmo de carrera, con 15seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 950. (Fondistas 1.300 m)

*Los nadadores de 1500 repetirán este entreno el jueves y descansarán el viernes.
Para el resto, jueves y viernes descanso.*

CALENTAMIENTO PARA LA COMPETICIÓN:

Todos:

Pequeño calentamiento en seco de brazos/hombros y algunos estiramientos suaves.

400 suave.

4x25 estilo propio, a ritmo moderado, con 20seg. de descanso.

100 suave.

Los que compitan en 50m.: **2 x (15m. esprín + 10m. suave)**, con 1min.

Los que compitan en 100/200m.: **1x25** a ritmo de carrera.

Los que compitan en 400m.: **2x25 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

Los que compitan en 1500 m.: **4x50 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

50m. suave.

TOTAL METROS: 700.

*Otra opción de calentamiento, muy recomendable, es hacer, solamente, **nado suave durante 15/20 minutos**. La ventaja que tiene es que no se necesita tanto tiempo de descanso entre el calentamiento y la prueba, ya que no hemos acumulado cansancio por no haber hecho esprines.*

*Los **nadadores noveles**, que lleven poco tiempo entrenando, harán como calentamiento solamente 10/15 minutos de nado suave.*

El tiempo óptimo que debe haber, desde que terminamos el calentamiento hasta que competimos, es de aproximadamente 30/40 minutos.

*Tras el calentamiento es muy importante ponerse un **bañador seco y abrigarse**. No permanecer demasiado tiempo de pie; se cargan mucho las piernas.*

*Recordad que **el efecto del calentamiento dura varias horas**. Así, los que hayan calentado y competido por la mañana y deban también competir por la tarde, deben hacer solamente 10 minutos de nado suave, como calentamiento para esa segunda prueba vespertina.*

El calentamiento del domingo, salvo que se vayan a nadar pruebas de velocidad, puede ser 15/20 minutos de nado suave, ya que tendremos cansancio acumulado por los dos días anteriores de competición y no es conveniente sobrepasarse con demasiado entreno.

¡Ánimo y mucha suerte!

Un saludo para todos.

Álvaro Barro