



esmás

## ENTRENOS PREPARACIÓN PARA LAS COMPETICIONES DE VERANO 2019

(Del 10 al 16 de junio de 2019)

**SEMANA (-1):** Falta 1 semana 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 - 4 de los campeonatos de España de invierno 2019](#).

Para preparar el **Campeonato de España en aguas abiertas (Banyoles)**: hacer la [DÉCIMO QUINTA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS 2018](#) (puesta a punto para travesías largas)

Para preparar el **Campeonato del Mundo de Gwangju**: hace la [semana -8 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

#### Gimnasia:

-15min. de gimnasia sin aparatos (hemos suprimido la carrera y solamente calentamos con la gimnasia sueca).

-Circuito de cinco ejercicios, de 30seg. de duración, con 1min30seg. de descanso (**movimientos rápidos**): tríceps, pectorales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa. Carga o tensión alta.

-5min. de estiramientos.

#### Agua:

##### CALENTAMIENTO

##### 300 variados.

C: 200. D: 150.

##### 4X50 crol-estilos (25), con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

##### 150 técnica de crol.

C: 100. D: 75.

##### 150 técnica de estilo propio.

C: 100. D: 75.

#### PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta).

##### 6x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

B: 4x50. C: 3x50. D: 2x50.

*Si disponemos de compañeros, haremos las dos últimas en relevos.*

**Los de 1500 libre**, harán **3 x (12x50 crol)**, con 10seg. entre cada repetición de 50 y 1min. entre cada serie de 12x50.

#### TRANSICION

##### 3x100 pies (estilo propio), con 30seg.

C: 2x100. D: 3x50.

##### 4x200 pull y palas crol (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica), con 20seg.

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

#### SEGUNDO BLOQUE (VELOCIDAD)

##### 12x25 estilo propio, con 40seg. de descanso. (Saliendo cada minuto).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.300. C: 1.650. D: 1.250.**



esmàs

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA  
LAS COMPETICIONES DE  
VERANO 2019**  
(Del 10 al 16 de junio de 2019)

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día (último día que hacemos gimnasia y que usamos palas, hasta que haya pasado la 5ª jornada de liga).

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

**300 estilos (25).**

D: 100.

**8x25 estilo propio-estilos**, con 15seg.

C: 6x25. D: 4x25.

**300 técnica de crol y estilo propio.**

C: 200. D: 150.

#### PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta).

**4 x (100 estilo propio + 15seg. + 100 muy suave + 15seg.).**

B: 3 x (100 + 100). C: 2 x (100 + 100). D: 3 x (50+50).

*(Se entiende que los 100 suave sirven de descanso y que en los 100 de estilo propio buscaremos nadar a velocidad de carrera, incluidos los velocistas, aunque éstos compitan solamente en pruebas de 50. El tiempo que hagamos en cada repetición de 100 metros, se asemeja al tiempo parcial, del segundo 100, de carrera de 200 metros).*

*Los de 1.500 m. harán un bloque (todo seguido) de: 10x100 con 15seg. + 16x50 con 15seg. nado crol.*

#### TRANSICION

**200 pies (estilo propio).**

C: 150. D: 100.

**8x25 pies (estilo propio)**, con 15seg.

C: 6x25. D: 4x25.

**300 brazos (pull) estilos (75).**

C: 200 (50). D: 150 (25).

**400 pull y palas crol** (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal).

C: 300. D: 200.

#### VELOCIDAD

**8x(15 esprín + 10 suave)**, con 30seg. de descanso.

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.100. B: 2.900. C: 2.200. D: 1.500.**



esmás

**ENTRENOS PREPARACIÓN PARA  
LAS COMPETICIONES DE  
VERANO 2019**  
(Del 10 al 16 de junio de 2019)

## TERCER DIA

Comienza la puesta a punto. Ya no hacemos gimnasia (solamente estiramientos) ni utilizaremos palas.

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

##### **300 variados.**

C: 200. D: 150.

##### **8x25 estilo propio - estilos, con 15seg.**

C: 6x25. D: 4x25.

##### **200 técnica de estilo propio.**

C: 150. D: 100.

#### PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta).

##### **4x50 de estilo propio, con 1 minuto de descanso.**

D: 2x50.

(La velocidad debe de ser la del 2º parcial de la prueba de 100m).

*Los de mil quinientos metros harán 30 x 50 crol, con 10seg.*

#### TRANSICION

##### **8x25 pies de estilo propio, con 20seg.**

D: 6x25.

##### **300 pull (50 crol - 25 estilo propio).**

D: 200.

#### SEGUNDO BLOQUE (intensidad muy alta).

##### **4x25 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.**

Saliendo en todas desde arriba a velocidad de competición de 50m.

D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 1.700. C: 1.500. D: 1.050.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.