



esmàs

ENTRENOS PREPARACIÓN PARA  
LAS COMPETICIONES DE  
VERANO 2019  
(Del 3 al 9 de junio de 2019)

**SEMANA (-2):** Faltan 2 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 - 5 de los campeonatos de España de invierno 2019](#).

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

Para preparar el **Campeonato del Mundo de Gwangju**: hace la [semana -9 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:

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

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 250.

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

C: 6x25. D: 4x25.

**200 técnica estilo propio**

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

**8x50 estilo propio**, con 1 minuto de descanso.

Los de 1500 harán: 30x50 con 15" de descanso.

#### TRANSICION

**200 pies estilos** (50).

C y D: 100.

**12x25 pies (estilo propio)**, con 30seg.

C y D: 8x25.

**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).

**8x25 estilo propio**, con 40" de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.000 B: 2.900 C: 2.200. D: 1.750.**



esmas

ENTRENOS PREPARACIÓN PARA  
LAS COMPETICIONES DE  
VERANO 2019  
(Del 3 al 9 de junio de 2019)

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**20x75 crol,** con 15seg.

B: 16x75. C: 12x75. D: 10x75.

*Los velocistas harán 24x50 con 15seg.*

*Los de 1500 harán: 24x75 crol, con 15seg.*

**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.

**8 x (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.**

## 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).**

**3x100 estilo propio,** con 3 min. de descanso.

B y C: 3x100 D: 2x100

*Los de 1500 harán: 10x100 crol, con 15seg.descanso + 16x50 crol, con 10seg.de descanso*

### 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: 2.850. B: 2.400. C: 2.075. D: 1.300.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.