

**SEMANA (-24):** faltan 24 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

Como la semana pasada:  
10min. de carrera al trote o caminando.  
25min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia)  
5min. de estiramientos.

### Agua:

#### 400 nado variado

B y C: 300. D: 200.

#### 8 x 50 técnica de crol – técnica de espalda

C: 6 x 50 D: 4 x 50.

#### 4 x 400 crol, con 30seg.

B: 3x400. C y D: 2x400.

#### 2 x 200 pies crol-estilos (50) con 20".

B y C: 300. D: 200.

#### 400 pull y palas crol

B: y C: 300. D:200.

#### 200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.800.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

### Agua:

#### 400 espalda-braza-crol

B y C: 300. D: 200.

#### 8 x 50 técnica braza-mariposa, con 10 seg.

B y C: 6x50. D: 4x50.

#### 1000 (75 crol-25 estilos) con 1'

#### 500 crol fartlek (75 cómodo – 25 esprín)

B: 800 + 300 C: 600 + 200 D: 500+200

#### 600 pies-pull (25), estilos (50)

B: 500 C: 400. D: 300.

#### 4 x 25 estilos, saliendo de arriba con 2' de descanso.

#### 200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.100. D: 1.700.**



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 28 de octubre al 3 de noviembre de 2019)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que los días primero y segundo.

**Agua:**

**400 estilos (25)**

B y C: 300 D: 200.

**400 técnica de los 4 estilos**

B y C: 300 D: 200.

**800 crol cronometrando el tiempo**

B: 600 C: 500. D: 400.

**800 pies-pull (50), crol**

B: 600 C: 500. D: 400.

**2 x 400 pull y palas crol, con 30"**

B: 2 x 300, C: 2 X 250 D: 1 x 400

**200 suave** + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.800.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.