

SEMANA (-25): faltan 25 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

PRIMER DIA

Gimnasia:

10min. de carrera al trote o caminando.

25min. de ejercicios sin aparatos

5min. de estiramientos. Recordad que los estiramientos se hacen sin rebotes y manteniendo la posición 20/30seg. y siempre sintiendo una sensación agradable y no forzada o de dolor.

Agua:

400 nado variado

B y C: 300. D: 200.

200 técnica de crol

D: 2000.

3x500 crol, con 45seg.

B: 3x400. C: 3x300. D: 3x250.

400 pies crol-estilos (50).

B y C: 300. D: 200.

500 pull y palas crol

B:400. C:300. D: 150.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

400 nado variado

B y C: 300. D: 200.

5 x 50 técnica de espalda, con 10 seg.

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

5 x 50 técnica de mariposa, con 10 seg.

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

2 x 800 con 1 min. (la primera estilos (25) la segunda pies-pull(50), estilos (100))

B: 2x600. C: 2x400. D: 2x300.

400 pull y palas crol

B y C: 300. D: 200.

4 x 25 estilos, con 1 min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.100. D: 1.600.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 21 al 27 de octubre de 2019)

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

500 nado variado

B: 400 C: 300. D: 250.

500 técnica de braza y mariposa

B: 400 C: 200. D: 250.

1000 crol "fartlek" (75 ritmo moderado – 25 esprín)

B: 800 C: 600. D: 500.

500 pies crol-estilos

B y C: 400 D: 250.

500 pull y palas crol

B y C: 400 D: 250

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.