

SEMANA (-26): faltan 26 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:

300 técnica de crol-nado crol (50).

B y C: 200. D: 150.

Técnica de crol: punto muerto, crol sueco, pies sin tabla y nado con puño cerrado.

300 técnica de espalda-nado espalda (50).

B y C: 200. D: 150.

Técnica de espalda: punto muerto-rolido exagerado de hombros-pies sin tabla.

300 braza, fijándonos en estirar y deslizar los brazos adelante y hacer el barrido hacia fuera y traccionar con codos altos.

B y C: 200. D: 150.

5x300 crol, con 30seg.

B: 4x300. C: 3x300. D: 5x150.

300 pies estilos (50).

C: 200. D: 150 (25).

300 pull y palas, crol-espalda (25).

C: 200. D: 150.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

300 espalda-braza (25), fijándonos en el viraje espalda-braza y en el viraje de braza (con las dos manos a la vez y juntas).

B y C: 200. D: 150.

300 de nado (50 crol-25 mariposa), fijándonos en el viraje de mariposa (idéntico al de braza).

B y C: 200. D: 150.

200 técnica de mariposa (con un brazo / 1 brazo + brazada completa +el otro brazo/ pies sin tabla).

C y D: 100.

2x600 (75 crol-25 estilos), con 1min.

B: 2x500. C: 2x400. D: 2x300.

4x100 pies (estilo propio-estilos (50)), con 15seg.

C: 3x100. D: 2x100.

3x200 pull y palas (75 crol-25 espalda), con 20seg.

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

4x(15 esprint + 10 suave), estilo propio, con 30seg. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.800.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

400 estilos (25).

B y C: 300. D: 200.

300 técnica de braza (dos patadas por brazada-virajes con dos manos juntas, deslizamiento exagerado adelante y barrido hacia fuera-pies sin tabla).

B y C: 200. D: 150.

300 técnica de mariposa (con un brazo / alternando ambos brazos / un brazo +brazada completa +el otro brazo / pies sin tabla).

B y C: 200. D: 150.

800 crol, cronometrando el tiempo.

C: 600. D: 400.

600 pies-brazos (usamos el pull como tabla de pies) (25) a estilos (50).

B: 500. C: 400. D: 300.

2x300 pull y palas crol, con 30seg.

B: 2x200. C y D: 2x150.

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.