



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 25 de noviembre al 1 de diciembre de 2019)

SEMANA (-20): faltan 20 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

C: 300. D: 200.

3 x 500 crol, con 45"

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

400 pies crol-estilos (50)

B y C: 300 D: 200

300 pull estilos (25)

C: 200 D: 100

400 pull y palas crol

B: 300 C: 200 D: 100

4 x 25 estilo propio-estilos, con 2' de descanso

(son salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.650.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

500 estilos (25)

B y C: 400. D: 250.

900 crol-estilos (50), con 1' de descanso

600 crol *fartlek* (75 cómodo-25 *esprín*)

B: 800+400 C: 600+400 D: 400+300

600 pies-pull (50) estilos (100)

B: 500 c: 400 D: 300

400 pull y palas crol

C: 300 D: 200

4 x 25 *esprín* progresivo con llegada a velocidad máxima, con 2' de descanso

(estilo propio)

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.750.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 25 de noviembre al 1 de diciembre de 2019)

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

400 nado variado

C: 300 D: 200

8 x 50 crol espalda (25) con 20"

800 crol cronometrando el tiempo

C:600 D:400

500 pies crol-estilos (50)

B:400 C:300 D:200

4 x 200 pull y palas crol, con 20"

B:3x200 C y D: 2x200

6 x (15 esprín+10 suave) con 2' de descanso a estilos

(con salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.250. B: 2.850. C: 2.150. D: 1.750.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.