

SEMANA (-21): faltan 21 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.

4 x 400 crol, con 30"

B:3x400 C: y D:2x400

400 pies estilos (25)

B y C: 300 D: 200

3 x 200 pull y palas crol, con 20"

B y C: 2x200 D: 3x100

4 x (15m esprín + 10m suave) estilos, con 1' de descanso

D: 2 x (15+10)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.750.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

400 estilos (25)

C: 300. D: 200.

2 x 800 (1ª: [75 crol-25 estilos]; 2ª: crol] con 1' de descanso

B: 2x600 C: 2x500 D: 2x400

8 x 50 pies estilos, con 20"

B y C: 6x50 D: 4x50

600 pull estilos (25)

B:500 C: 400 D: 300

4 x 25 estilos, con 1'30" de descanso, saliendo desde arriba

D: 2x25

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.750.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 18 al 24 de noviembre de 2019)

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

500 nado variado

B y C: 400 D: 250

3 x 500 crol fartlek (75 cómodo-25 esprín)

B:3x400 C:3x300 D:3x200

500 pies crol-estilos (50)

B:400 C:300 D:200

5 x 100 pull y palas crol, con 15"

B:4x100 C: 3x100 D:5x50

4 x 25 esprín progresivo (ensayando llegada a máxima velocidad), con 2' de descanso

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.600.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.