

SEMANA (-22): faltan 22 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.

6 x 250 crol, con 20"

B: 5x250 C: 4x250 D: 3x250

800 pies-pull (50), estilos (100)

B: 600 C: 500 D: 400

400 pull y palas crol

B y C: 300. D: 200.

4 salidas desde el poyete, con 2'

Si no fuera posible hacer las salidas, hacer: 4 x (15m esprín+10m suave)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.750. C: 2.400. D: 1.850.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

400 nado variado

B y C: 300. D: 200.

3 x 600 (75 crol-25 estilos), con 45"

B y C: 2x600 D: 3x300

400 pies crol-estilos (50)

C: 300 D: 200

400 pull y palas crol

B y C: 300 D: 200

8 x 25 estilos, con 1' de descanso

C y D: 4x25

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.600. C: 2.450. D: 1.800.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 11 al 17 de noviembre de 2019)

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

600 espalda-braza-mariposa (50)

B:500 C: 400 D: 300

1500 crol *fartlek* (75 cómodo-25 esprín)

B:1.200 C: 1.000 D: 700

8 x 50 pies crol-estilos, con 15"

B y C: 6x50 D: 4x50

400 pull estilos (25)

B y C: 300 D: 200

4 x (15m esprin + 10m suave) desde arriba con 2'

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.700.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.