



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 4 al 10 de noviembre de 2019)

SEMANA (-23): faltan 23 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.

8 x 50 técnica de crol – técnica de espalda con 10"

B y C: 6 x 50 D: 4 x 50.

800 crol, con 1'

400 crol

B: 600+400. C: 500+200 y D: 400+200.

400 pies estilos (25)

C: 300. D: 200.

600 pull y palas crol

B: y C: 400. D:300.

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 estilos (25)

B y C: 300. D: 200.

400 técnica braza-mariposa

B y C: 300. D: 200.

500 crol, con 45"

400 crol, con 30"

300 crol

B: 400+400+200 C: 300+300+200 D: 250+200+150

800 pies crol-pull estilos (50)

B: 600 C: 500. D: 400.

8 x (15m esprín + 10m suaves), crol-estilos, saliendo de arriba con 2' de descanso

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.250. D: 1.700.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 4 al 10 de noviembre de 2019)

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

600 crol-espalda-braza (50)

B y C: 400 D: 300

2 x 400 crol, con 30"

2 x 300 crol, con 30"

B: 2x400 + 1x300 C: 3x300 D: 2x200 + 2x150

8 x 50 pies estilos, con 20"

C: 6x50 D: 4x50

3 x 200 pull y palas crol, con 20"

C: 2 x 200 D: 3 x 100

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.