

**SEMANA (-16):** faltan 16 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

**10 minutos de carrera**, al trote o caminando.

**15 minutos de ejercicios** (gimnasia), sin aparatos.

**18 minutos de circuito** de ejercicios con pesas o gomas, de un **minuto de duración**, con un **minuto de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones (9 ejercicios: cuádriceps, dorsales, 2 de tríceps, 2 de bíceps, brazada de crol con goma, de mariposa y de braza)

5 minutos de estiramientos

### Agua:

**400 estilos (25)**

C: 300 D: 200

**1 x 1000 crol, con 1'**

**1 x 600 crol**

B: 800+400 C: 2x500 D: 500+300

**5 x 100 pies estilo propio – estilos, con 15"**

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

**6 x 100 pull y palas crol, con 15"**

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

**4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso**

(son salida desde arriba si es posible)

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.850.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

### Agua:

**400 nado variado**

C: 300. D: 200.

**8 x 25 técnica de estilos, con 15"**

B y C: 6x25 D: 4x25

**8 x 25 estilos, con 15"**

B y C: 6x25 D: 4x25

**2 x 400, 1ª crol, 2ª estilo propio con 1' de descanso**

*Mariposistas hacer 50 crol – 50 mariposa y estilistas estilos (50)*

B: 2x300 C: 300+200 D: 2x200

**300 pies estilos (25)**

C: 200 D: 150

**300 pies estilo propio**

B y C: 200 D: 150



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 23 al 29 de diciembre de 2019)

**3 x 200 pull estilos (25), con 20"**

B y C: 2x200 D: 3x100

**2 x 200 estilo propio con 1' de descanso**

*Mariposistas hacer 50 crol - 50 mariposa y estilistas estilos (50)*

C: 3x100 D:2x100

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.800.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que los días primero y segundo.

**Agua:**

**500 estilos (25)**

B:400 C: 300 D: 250

**10 x 150 crol, con 20"**

B: 8x150 C:6x150 D: 5x150

**400 pies estilos (25)**

C:300 D:200

**3 x 200 pull y palas crol, con 20"**

B y C: 2x200 D: 3x100

**8 x (15m. esprín + 10m suave), con 1' de descanso a estilos**

(algunas desde arriba si es posible)

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.250. D: 1.800.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.