



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 16 al 22 de diciembre de 2019)

**SEMANA (-17):** faltan 17 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(75 crol – 25 estilos)**

C: 300 D: 200

**2 x 800 crol, con 1'**

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

**600 pies estilo propio – pull estilos (50)**

B:500 C: 400 D: 300

**400 pull y palas crol**

B y C:300 D:200

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

(son salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.050.**

## SEGUNDO DIA

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

### Agua:

**500 nado variado**

B: 400 C: 300. D: 250.

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

B: 10x25 C: 8x25 D:6x25

**4 x 200 estilo propio, con 30"**

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

B: 3x200 C:3x150 D:4x100

**600 pies estilo propio-estilos (50)**

B: 500 C:400 D:300

**600 pull estilos (25)**

B: 500 C:400 D:300

**4 x100 estilo propio con 30"**

B y C: 3x100 D: 4x50

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.750. C: 2.250. D: 1.800.**



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 16 al 22 de diciembre de 2019)

## TERCER DIA

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

**Agua:**

**400 nada variado**

C: 300 D: 200

**8 x 200 crol, con 20"**

B: 6x200 C:5x200 D: 4x200

**8x50 pies estilo propio-estilos, con 20"**

B y C: 6x50 D:4x50

**400 pull estilos (50)**

B: 300 C y D: 200

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

B: 3X100 C y D:2x100

**4 x25 progresivas estilos, con llegada a máxima velocidad, con 2' de descanso**  
(con salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.500. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.900.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.