

SEMANA (-18): faltan 18 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

La semana pasada finalizamos el periodo de resistencia general (periodo base), que ha durado 13 semanas. Esta semana comenzamos el periodo de **resistencia específica**, que durará 10 semanas. Vamos aumentando paulatinamente la intensidad de los entrenamientos. El primer y tercer día haremos un entrenamiento **aeróbico** con esprints de velocidad explosiva al final de la sesión y el segundo día será de entrenamiento **anaeróbico**.

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:

500 nado variado

B y C: 400. D: 300.

3 x 500 crol, con 40"

B: 3x400 C:3x300 D:3x250

500 pies crol-estilos (50)

B:400 C: 300 D: 200

3 x 200 pull y palas crol

B y C:2x200 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: 2.700. C: 2.300. D: 1.850.



esmás

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020
(Del 9 al 15 de diciembre de 2019)

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

400 estilos (25)

C: 300. D: 200.

12 x 25 crol con 15"

800 crol cronometrando el tiempo

C: 600 D: 400

10 x 50 pies, estilo propio-estilos, con 15"

B: 8x50 C:6x50 D:4x50

500 pull estilos (25)

B: 400 C:300 D:200

2 x 200 estilo propio con 1'

Mariposistas: 50 crol-50 mariposa

Estilistas: estilos (50)

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.100. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.550.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que los días primero y segundo.

Agua:

600 (75 crol-25 estilos)

B:500 C: 400 D: 300

5 x 300 crol, con 30"

B: 4x300 C:3x300 D: 5x150

16x25 pies estilo propio-estilos, con 15"

B y C: 12x25 D:8x25

6 x 100 pull y palas crol, con 15"

B: 5X100 C:4x100 D:3x100

8 x (15m esprín+10m suave) con 2' de descanso a estilos

(con salida desde arriba si es posible)

C: 6x(15+10) D:4x(15+10)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.350. D: 1.850.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.