



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 2 al 8 de diciembre de 2019)

**SEMANA (-19):** faltan 19 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 estilos (25)

C: 300. D: 200.

#### 800 crol con 1'

#### 2 x 400 crol con 30"

B:3x400 C:400+2x300 D:400+2x200

#### 400 pies crol-estilos (50)

B y C: 300 D: 200

#### 5 x 100 pull y palas crol

B: 4x100 C:3x100 D:2x100

#### 4 x 25 estilo propio-estilos, con 2' de descanso

(son salida desde arriba si es posible)

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:

#### 600 espalda-braza-crol (50)

B: 500 C: 400. D: 300.

#### 800 (75 crol-25 estilos), con 1' de descanso

#### 800 crol fartlek (75 cómodo-25 esprín)

B: 600+600 C: 500+500 D: 400+400

#### 600 (50 pies crol – 50 pull estilos)

B: 500 c: 400 D: 300

#### 8 x 25 esprín progresivo con llegada a velocidad máxima, con 1' de descanso

(estilo propio)

200 suave + 5min. de estiramientos

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.**



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 2 al 8 de diciembre de 2019)

## TERCER DIA

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

**Agua:**

**400 nado variado**

B y C: 300 D: 200

**8 x 50 técnica de estilos con 10"**

B y C: 6x50 D: 4x50

**3 x 400 crol fartlek (75 cómodo-25esprín) con 30"**

B: 3x300 C:3x250 D:3x200

**4 x 100 pies crol-estilos (50) con 15"**

C:3x100 D:2x100

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

B y C: 2x200 D: 3x100

**6 x (15 esprín+10 suave) con 2' de descanso a estilos**

(con salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.800.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.