

SEMANA (-11): faltan 11 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada, haremos:

-10min. de carrera al trote o caminando.

-15min. de gimnasia sin aparatos (sueca).

-18min. de circuito (9 ejercicios de 1min. de duración, con 1min. de descanso); ver los ejercicios de la semana pasada. Carga o tensión moderada o moderada/alta.

-5min. de estiramientos.

Agua:

400 variados.

C: 200. D: 150.

8x200 crol, con 20seg.

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

200 pies estilos.

C y D: 100.

4x50 pies estilo propio, con 20seg.

D: 4x25.

300 brazos estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

300 pull y palas crol, (50 respiración normal-50 respiración hipóxica).

B y C: 200. D: 150.

4 relevos de 25m. o 4x25 desde arriba, con 2min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.750.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO:

400 estilos (25).

C: 150. D: 100.

200 técnica de mariposa.

C: 150. D: 100.

200 técnica de braza.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad alta.

6x100 estilo propio, con 30seg. de descanso.
B y C: 4x100. D: 3x100.

TRANSICION:

200 punto muerto de crol.

B, C y D: 100.

200 pies estilo propio.

D: 100.

3x200 pull y palas crol, con 30seg. (75 hipóxico-25 normal).

C: 2x200. D: 3x100.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

6x50 estilo propio, con 30seg.

B y C: 4x50. D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.500. C: 1.950. D: 1.450.

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

400 estilos (25).

C: 300. D: 200.

16x100 crol, con 15seg. de descanso.

B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

600 pies-brazos (con el pull) de estilos, cambiando cada 25m. y cambiando de estilo cada 50m.

B: 500. C: 400. D: 300.

400 pull y palas crol, (50m. hipóxico-50m. normal).

B y C: 300. D: 200.

8x25 estilo propio, con 30seg. (Las dos últimas desde arriba, con 2min.).

C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.350. D: 1.800.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.