

**SEMANA (-14):** faltan 14 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Igual que la semana pasada:

-10min. de carrera al trote o caminando.

-15min. de gimnasia sueca (sin aparatos): Flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos, abdominales, etc.

-18min. de circuito (9 ejercicios de 1min. de duración, con 1min. de descanso): Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, tríceps, dorsales, (y con gomas): brazada de crol /bracistas bíceps, brazada de mariposa, brazada de crol.

-5min. de estiramientos.

*Aquellos que no dispongan de tiempo suficiente para hacer la gimnasia y el agua, pueden hacer primero el agua y después (sin enfriarse) entrar en el **gimnasio** y hacer directamente el circuito, suprimiendo el calentamiento de carrera y gimnasia sueca, ya que el entreno en el agua nos sirve de calentamiento. Se ahorra así mucho tiempo, que todos necesitamos para otras cosas. Acordaros de que también con las **gomas** se puede hacer la gimnasia en casa y no necesariamente el mismo día del entrenamiento en el agua. Las gomas pueden ser de diversos tipos y se pueden adquirir en tiendas de deporte (como, por ejemplo, en [Kenia Intersport](#), Pasagte de Maneu 3, 07002 Palma. Hay 4 durezas de gomas, desde la más blanda de color amarillo hasta la más dura de color azul. Las venden por metros y es la opción más barata. Con dos bandas de tres metros, de dos durezas, es suficiente para hacer todos los ejercicios).*

### Agua:

**400 estilos sin crol** (25).

C: 300. D: 200.

**5x300 crol**, con 30seg.

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

**200 pies estilos** (25).

D: 100.

**4x50 pies estilo propio**, con 15seg.

C: 2x50. D: 4x25.

**2x150 pull y palas** (50 crol-25 espalda), con 20seg.

B y C: 2x100. D: 2x75.

Bloque (todo seguido):

**4x50 estilo propio**, con 20seg.

B y C: 3x50. D: 2x50.

**8x25 estilo propio**, con 20seg.

*Las 4 últimas con 1' de descanso, dos de ellas desde arriba*

B y C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.**



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 6 al 12 de enero de 2020)

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**200 crol suave.**

B: 150. C y D: 100.

**200 estilos (25).**

B: 150. C y D: 100.

**200 técnica de espalda.**

B y C: 150. D: 100.

**200 técnica de crol.**

B y C: 150. D: 100.

**8x75 estilo propio, con 30seg.**

B: 6x75. C: 5x75. D: 4x75.

**400 pies (estilos-estilo propio (25)).**

C y D: 200.

**2x200 pull y palas crol, con 30seg.**

C: 2x150. D: 2x100.

**4x50 estilo propio, con 30seg. D: 4x25.**

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.600. B: 2.250. C: 1.775. D: 1.400.**

## TERCER DIA

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

**Agua:**

**400 crol-estilos (25).**

C: 300. D: 200.

Bloque (todo seguido):

**500 crol, con 45seg.**

**400 crol, con 40seg.**

**2x300 crol, con 30seg.**

B: 400, 300, 2x250. C: 400, 300, 200. D: 250, 200, 2x150.

**200 pies estilos.**

C: 150. D: 100.

**8x25 pies estilo propio, con 20seg.**

B y C: 6x25. D: 4x25.

**200 brazos (pull) estilos (25).**

D: 100.

**3x100 pull y palas crol (25 respiración hipóxica- 25 respiración normal), con 20seg.**

B y C: 2x100. D: 3x50.

**12x25 estilo propio-estilos, con 20seg.**

*Las 4 últimas con 1' de descanso, dos de ellas desde arriba*

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.750.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.