

**SEMANA (-7):** faltan 7 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

- 10min. de carrera al trote o caminando.
  - 15min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca).
  - 16min. de circuito de siete ejercicios de **30seg.** de duración con 1min. 30sg. de descanso. Carga o tensión alta. **Intentar movimientos rápidos.**
- El circuito comprende: pectorales, cuádriceps, tríceps, dorsales, tríceps (los bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa.
- 5min. de estiramientos.

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

##### 400 crol.

D: 200

##### 4x25 estilos, con 15sg.

##### 200 crol (técnica).

D: 100

#### BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

##### 6 x (100 estilo propio con 15sg. + 50 suave + 15sg.).

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

*Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.*

#### TRANSICIÓN

##### 200 pies estilos.

B, C y D: 100

##### 4x50 pies estilo propio con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

##### 200 pull estilos (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 200. C y D: 150.

#### SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)

##### 6 x (50 estilo propio + 15sg. + 50 suave + 15sg.).

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

*Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.*

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.300 B: 2.800 C: 2.450 D: 1.800.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 variados.**

D: 200.

**8x200 crol** con 20sg.

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

**12x25 pies estilo propio**, con 20sg.

C: 8x25. D: 6x25.

**300 pull estilos** (25).

B y C: 200. D: 150.

**3x100 pull y palas** crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

**4 relevos de 25m.** con 2min. de descanso o 4x25 con 2min.

D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.200 B: 2.700 C: 2.300 D: 1.700.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como los días primero y segundo.

**Agua:**

**400 variados.**

D: 200

**4x50 estilos** (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

**200 técnica de mariposa.**

D: 100.

**1º Bloque todo seguido (INTENSIDAD MUY ALTA):**

**150 estilo propio** con 40sg.

**100 estilo propio** con 40sg.

**2x50 estilo propio** con 40sg.

**100 estilo propio** con 40sg.

**150 estilo propio** con 40sg.

B: 2x100 + 2x50 + 2x100. C y D: 100 + 2x50 + 100.

**TRANSICIÓN**

**100 nado suave**

**3x100 pies estilo propio** con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

**400 pull y palas crol** (50 respiración normal- 50 respiración hipóxica).

B y C: 300. D: 200.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS  
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2020  
(Del 24 de febrero al 1 de marzo de 2020)

**2º Bloque todo seguido (INTENSIDAD MUY ALTA):**

**2x75 estilo propio** con 40sg.

**2x50 estilo propio** con 40sg.

**2x25 estilo propio** con 40sg.

D: 75 + 50 + 25.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.500. C: 2.100. D: 1.500.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.