

SEMANA (-9): faltan 9 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

Onceava semana del período de "**resistencia específica**". La semana que viene comenzaremos el "período competitivo" (de ocho semanas de duración), en el que intensificaremos los entrenamientos, buscando trabajar a velocidad de competición.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada.

Agua:

400 variados.

C: 300. D: 200.

Bloque, todo seguido:

400 crol, con 40seg.

2x300 crol, con 30seg.

3x200 crol, con 20seg.

B: 2x300 + 3x200. C: 2x300 + 2x200. D: 200 + 2x150 + 2x100.

12x25 pies (estilo propio), con 20seg.

C: 8x25. D: 6x25.

300 pull estilos (25).

C: 200. D: 150.

3x100 pull y palas crol hipóxico, con 20seg.

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

6 x (25m. esprint + viraje + 20m. suave), con 20seg.

Las dos últimas desde arriba con 2' de descanso

C: 4x25. D: 3x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

200 estilos.

C: 150. D: 100.

200 técnica de crol.

C: 150. D: 100.

200 braza-crol (25).

C: 150. D: 100.

200 técnica de braza.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**4x150 estilo propio**, con 40seg. de descanso.*Mariposistas hacer 50 mariposa-50 crol-50 mariposa.**Estilistas hacer estilos cada 50m. rotando los estilos.*

B y C: 3x150. D: 2x150.

TRANSICION: Intensidad moderada.**200 pies estilos (25).**

B, C y D: 100.

2x100 pies (estilo propio), con 20seg.

C y D: 2x50.

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**4x75 estilo propio**, con 40seg. de descanso.*Estilistas hacer estilos (25) rotando.*

B y C: 3x75. D: 2x75.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.600. B: 2.175. C: 1.875. D: 1.400.**TERCER DIA****Gimnasia:** Como los días 1º y 2º.**Agua:****400 estilos (25).**

D: 200.

4x400 crol, con 40seg.

B: 3x400. C: 2x400. D: 4x200, con 30seg.

6x50 pies (estilo propio), con 15seg.

D: 3x50.

200 pull (estilo propio-estilos (25)).

D: 100.

6x50 pull y palas crol, con 15seg. respiración hipóxica.

D: 3x50.

12 x (12m. esprint + 12m. suave) a estilo propio, con 30seg.*Hacer las 4 últimas desde arriba (con un poco más de descanso).*

B y C: 8 x (12+12), las dos últimas desde arriba.

D: 6 x (12+12), la última desde arriba.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.750.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.