



esmàs

ENTRENAMIENTO EN SECO
(Para realizar en casa)
(Del 16 al 22 de marzo de 2020)

Estimad@s compañer@s:

Ante la falta de piscina para entrenar en el agua, y obligados por tanto a entrenar en casa, proponemos el siguiente plan semanal:

Se proponen 5 días de entreno en casa: 1º, 3º y 5º parecidos al programa que estábamos llevando hasta la fecha; los días 2º y 4º son de gimnasia suave y estiramientos, intercambiables por yoga y/o pilates. Se descasa al menos dos días.

Los libros guías que se proponen son:

Recomendamos el libro de Dave Salo y Scott A. Riewald "[Preparación física completa para la natación](#)" de editorial Tutor, para ayudar a prevenir muchas lesiones de natación frecuentes (incluido el hombro del nadador) y mejorar el rendimiento mediante el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico.

También el libro de Juan Manuel Montero, '[David Meca tu entrenador personal](#)', para ver la correcta realización de los ejercicios.

Ambos libros proponen muchos ejercicios sin aparatos que se pueden hacer en casa y marcan pautas enfocadas a la natación. Iremos ampliando esta información para aquellos que no dispongan de estos libros recomendados.

DÍAS: PRIMERO, TERCERO Y QUINTO

Gimnasia:

-10min. calentamiento suave

-15min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia): flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos y abdominales.

-10min. de circuito de 7 ejercicios de 30seg. de duración, con 30seg. de descanso:

Pectorales, cuádriceps, tríceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa (todo con gomas elásticas).

-10 min. de estiramientos.

Total: 45 minutos

SEGUNDO y CUARTO DIA

- 15min. de ejercicios suaves

- 15min. de estiramientos

Total: 30 minutos

(También vale 30/60 minutos de yoga o pilates).

Descansar al menos dos días.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.