



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 descansa 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.

También el libro ya conocido por todos de Janet Evans "[Manual de Natación Total](#)", que en su capítulo 4 ofrece una serie de ejercicios de estiramientos y abdominales.

## **DÍAS: PRIMERO, TERCERO Y QUINTO**

### **Gimnasia:**

-10min. calentamiento suave

-20min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia): flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos y abdominales; hombro (**prevención de lesiones**, se pueden hacer sin gomas, ver ilustraciones en la web)

-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).

-15 min. de estiramientos.

Total: 55 minutos

*Esta semana también podéis ver el libro de Juan Manuel Montero "David Meca tu entrenador personal" que, en las páginas de la 72 a 89 y de la 178 a 183, proporciona ejercicios de estiramientos, abdominales y condición física, suficientes para cumplir con estos 55 minutos de gimnasia que proponemos.*

*Como novedad principal esta semana incluimos en los ejercicios sin aparatos los de **prevención de lesión de hombro**, cuyas ilustraciones ha hecho nuestra amiga y compañera Isabelle Devroux, a la que agradecemos mucho desde aquí su colaboración.*



esmàs

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

## **SEGUNDO y CUARTO DIA**

- 20min. de ejercicios suaves
- 20min. de estiramientos

Total: 40  
(También vale 30/60 minutos de yoga o pilates).

Descansar al menos dos días.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.