

SEMANA (-30): segunda semana de preparación para los campeonatos de España de invierno 2021.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera al trote o caminando (se puede usar la cinta mecánica).
20min. de ejercicios sin aparatos (gimnasia sueca); flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos y abdominales.
5min. de estiramientos.

Agua:

15min. de nado crol-estilos (50).
15min. de pies crol-estilos (50).
15min. de brazos (pul) crol-estilos (50).
5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

10min. de nado variado.
20min. de nado crol (50)-mariposa (25).
15min. de pies y brazos (50), a estilos (cambiando de estilo cada 100m.).
5min. de estiramientos.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

10min. de nado variado.
20min. de nado espalda-braza (50).
15min. de pies-brazos (50), estilos (100).
5min. de estiramientos.

*Recordad que ahora es el momento de **perfeccionar la técnica de los estilos y de los virajes** (tocar con dos manos juntas en mariposa y braza, tocar en 'posición de espalda' en el viraje de espalda a braza, realizar la tracción del brazo bajo el agua con el codo alto, deslizar 'mucho' hacia delante en el inicio de la brazada de crol y braza, hacer el barrido hacia fuera, tras el deslizamiento, en la brazada de braza, etc.).*

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.