

SEMANA (-14): faltan 14 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno (del 4 al 7 de febrero de 2021, en sede aún por determinar).

PRIMER DIA

Gimnasia: Igual que la semana pasada:

10min. de carrera al trote o caminando.

15min. de ejercicios (gimnasia sueca), sin aparatos: Flexiones de piernas, de tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos, abdominales, etc.

13min. de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de **un minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones; 9 ejercicios: Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, tríceps, dorsales, (y con gomas): brazada de crol /bracistas bíceps, brazada de mariposa, brazada de crol.

5min. de estiramientos.

*Aquellos que no dispongan de tiempo suficiente para hacer la gimnasia y el agua, pueden hacer primero el agua y después (sin enfriarse) entrar en el **gimnasio** y hacer directamente el circuito, suprimiendo el calentamiento de carrera y gimnasia sueca, ya que el entreno en el agua nos sirve de calentamiento. Se ahorra así mucho tiempo, que todos necesitamos para otras cosas. Acordaros de que también con las **gomas** se puede hacer la gimnasia en casa y no necesariamente el mismo día del entrenamiento en el agua. Las gomas pueden ser de diversos tipos y se pueden adquirir en tiendas de deporte (como, por ejemplo, en [Kenia Intersport](#), [Pasagte de Maneu 3, 07002 Palma](#). Hay 4 durezas de gomas, desde la más blanda de color amarillo hasta la más dura de color azul. Las venden por metros y es la opción más barata. Con dos bandas de tres metros, de dos durezas, es suficiente para hacer todos los ejercicios).*

Agua:

500 estilos sin crol (25).

B: 400. C: 300. D: 200.

5x300 crol, con 30seg. **intensidad alta**

B: 4x300. C: 3x300. D: 5x150.

200 pies estilos (25).

D: 100.

6x50 pies estilo propio, con 15seg.

C: 4x50. D: 8x25.

2x150 pull y palas (50 crol-25 espalda), con 20seg.

B y C: 2x100. D: 2x75.

Bloque (todo seguido): **intensidad alta**

4x50 estilo propio, con 20seg.

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

8x25 estilo propio, con 20seg.

Las 4 últimas con 1' de descanso, dos de ellas desde arriba

B y C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

300 crol suave.

B: 200. C y D: 100.

300 estilos (25).

B: 200. C y D: 100.

200 técnica de espalda.

B y C: 150. D: 100.

200 técnica de crol.

B y C: 150. D: 100.

8x75 estilo propio, con 30seg. **intensidad alta**

B: 6x75. C: 5x75. D: 4x75.

400 pies (estilos-estilo propio (25)).

C y D: 200.

2x200 pull y palas crol, con 30seg.

C: 2x150. D: 2x100.

4x50 estilo propio, con 30seg. D: 4x25. **intensidad alta**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.600. B: 2.250. C: 1.775. D: 1.400.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

500 crol-estilos (25).

B: 400. C: 300. D: 200.

Bloque (todo seguido): **intensidad alta**

500 crol, con 45seg.

400 crol, con 40seg.

2x300 crol, con 30seg.

B: 400, 300, 2x250. C: 400, 300, 200. D: 250, 200, 2x150.

200 pies estilos.

C: 150. D: 100.

8x25 pies estilo propio, con 20seg.

B y C: 6x25. D: 4x25.

200 brazos (pull) estilos (25).

D: 100.

3x100 pull y palas crol (25 respiración hipóxica- 25 respiración normal), con 20seg.

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

12x25 estilo propio-estilos, con 20seg. **intensidad alta**

Las 4 últimas con 1' de descanso, dos de ellas desde arriba

B: 10x25. C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.750.

Un saludo a todos.



esmás

**ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2021**
(Del 26 de octubre al 1 de noviembre de 2020)

Álvaro Barro.