

**SEMANA (-10):** faltan 10 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno (del 4 al 7 de febrero de 2021, en sede aún sin determinar).

Nos encontramos en la **9ª semana** del período de **resistencia específica** que, como ya hemos dicho anteriormente, **durará diez semanas**. Tras éste, vendrá el período competitivo, que tendrá una duración de siete semanas. Tras el período competitivo tendremos una semana y media de puesta a punto.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada, haremos:

**10min. de carrera**, al trote o caminando.

**15min. de ejercicios** (gimnasia sueca), sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco, rotaciones y 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 moderada y gran número de repeticiones**; 9 ejercicios: pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, pectorales, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol y brazada de mariposa (con gomas). Los dos últimos ejercicios (si no se dispusiera de gomas), se pueden sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas) y dorsales.

**5min. de estiramientos.**

**Agua:**

**500 espalda-braza-mariposa** (25).

C: 400. D: 250.

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

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

**4x100 pies de estilo propio**, con 20seg.

B y C: 3x100. D: 4x50.

**2x200 pull estilos** (25), con 20seg.

B, C y D: 200.

**300 pull y palas crol** (50m. respiración normal-50m. respiración hipóxica).

C: 200. D: 150.

**4 relevos de 25m.** ó 4x25 desde arriba, con descanso aproximado de 2min. **intensidad muy alta (son esprines explosivos)**

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**200 técnica de crol.**

C: 150. D: 100.

**200 nado de crol suave.**

C: 150. D: 100.



esmàs

**200 técnica de espalda.**

C:150. D: 100.

**200 nado de espalda suave.**

C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad alta.**

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

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

**TRANSICIÓN:** Intensidad moderada.

**200 pies estilos (25).**

D: 100.

**8x25 pies** (estilo propio), con 15seg.

D: 4x25.

**3x200 pull y palas crol**, con 20seg. (50 respiración normal-50 respiración hipóxica).

B y C: 2x200. D: 3x100.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**Todo seguido:**

**3x50 estilo propio**, con 30seg. de descanso

C: 2x50 D: No hace este set (hace el siguiente; 6x25)

**+ 6x25 estilo propio**, con 30seg. de descanso.

C: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.500. C: 2.175. D: 1.550.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 nado variado.**

D: 300.

**10x150 crol**, con 20seg. intensidad alta

B: 8x150. C: 6x150. D: 5x150.

**16x25 pies (estilo propio)**, con 15seg.

C: 12x25. D: 8x25.

**300 pull (brazos) estilos (25).**

B, C y D: 100.

**400 pull y palas crol**, respiración **hipóxica** (Recordad que en la respiración hipóxica se respira cada 4 ó 5 brazadas y que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua).

B y C: 300. D: 200.

**8x25 estilo propio**, con 30seg. de descanso. intensidad muy alta

(Las 2 últimas desde arriba con 2' de descanso)

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. Álvaro Barro.