

**SEMANA (-11):** faltan 11 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno (del 4 al 7 de febrero de 2021, en sede aún sin determinar).

## 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**; ver los ejercicios de la semana pasada. Carga o tensión moderada.

**5min. de estiramientos.**

**Agua:**

**400 variados.**

C: 200. D: 150.

**8x200 crol**, con 20seg. **intensidad alta**

B: 6x200. C: 5x200. D: 4x200.

**200 pies estilos.**

C y D: 100.

**6x50 pies estilo propio**, con 20seg.

D: 6x25.

**300 brazos estilos** (25).

B y C: 200. D: 150.

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

B y C: 200. D: 150.

**4 relevos de 25m. o 4x25** desde arriba, con 2min. de descanso. **Intensidad muy alta; velocidad explosiva**

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:**

### CALENTAMIENTO:

**400 estilos** (25).

C: 150. D: 100.

**200 técnica de mariposa.**

C: 150. D: 100.

**200 técnica de braza.**

C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad alta.**

**6x100 estilo propio**, con 30seg. de descanso.  
B y C: 4x100. D: 3x100.

**TRANSICION:**

**200 punto muerto de crol.**

B, C y D: 100.

**300 pies estilo propio.**

D: 100.

**3x200 pull y palas crol**, con 30seg. (75 hipóxico-25 normal).

C: 2x200. D: 3x100.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**6x50 estilo propio**, con 30seg.

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.000. B: 2.600. C: 2.050. D: 1.450.**

**TERCER DIA**

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**400 estilos (25).**

C: 300. D: 200.

**16x100 crol**, con 15seg. de descanso. **Intensidad alta**

B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

**600 pies-brazos (con el pull) de estilos**, cambiando cada 25m. y cambiando de estilo cada 50m.

B: 500. C: 400. D: 300.

**400 pull y palas crol**, (50m. hipóxico-50m. normal).

B y C: 300. D: 200.

**8x25 estilo propio**, con 30seg. (Las dos últimas desde arriba, con 2min.).

**Intensidad muy alta** C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.350. D: 1.800.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.