

SEMANA (-12): Faltan 12 semanas para la puesta a punto para el campeonato de España de invierno (del 4 al 7 de febrero de 2021, en sede aún por determinar).

Estamos en la séptima semana del **periodo de resistencia específica**, que durará tres semanas más. Después empezaremos el periodo competitivo, en el que los entrenos estarán enfocados a trabajar a velocidad de competición; ese periodo durará siete semanas y media. Tras el periodo competitivo tendremos la puesta a punto que será de algo más de una semana de duración.

Para la preparación en el agua, os recomendamos los libros "[Manual de Natación Total](#)" de Janet Evans (lo explica todo sobre natación), y el libro "[Nadar más rápido en todos los estilos](#)", de Sheila Taormina (técnica de los cuatro estilos), ambos de la editorial Tutor.

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 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 pequeña/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.

Para la preparación en seco os recomendamos uno de los siguientes libros:

- "[Preparación física completa para la NATACIÓN](#)", autores DAVID SALO y SCOTT RIEWALD, de Ediciones TUTOR (incluye un DVD explicativo de 80 minutos de duración).
- "[David Meca tu entrenador personal](#)", autor Juan Manuel Montero, de LIBROS CÚPULA.

Agua:

500 de nado variado.

C: 300. D: 200.

Bloque (todo seguido): intensidad alta

400 crol, con 40seg.

300 crol, con 30seg.

4x200 crol, con 20seg.

B: 400, 300, 2x200. C: 400, 300, 200.

D: 200, 150, 4x100.

2x200 pies, estilo propio-estilos, con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

300 brazos estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

400 pull y palas crol (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

C: 300. D: 200.

*Recordad que la **respiración hipóxica** la hacemos cada 4, 5 ó 6 brazadas, y que exhalamos aire (soplamos) todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.*

4 relevos de 25m. intensidad alta

Si no podemos hacer relevos porque no disponemos de ningún compañero, haremos 4x25 estilo propio, desde arriba, con un descanso aproximado de 2min.

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

www.esportsmasters.es

SEGUNDO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

200 estilos (25). C: 150. D: 100.

200 técnica de espalda. C: 150. D: 100.

200 técnica de crol. C: 150. D: 100.

200 espalda-crol (50). C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE PRINCIPAL: intensidad muy alta.

4x150 estilo propio, con 40seg.

B y C: 3x150. D: 2x150.

Los estilistas harán estilos cambiando cada 50m. y rotando los estilos.

Los mariposistas harán 50 mariposa+50 crol+50mariposa.

TRANSICION

400 pies estilo propio-estilos.

B y C: 300. D: 200.

200 pull (brazos) estilos (25).

D: 100.

400 pull y palas crol (75 respiración normal-25 respiración hipóxica).

C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE: intensidad muy alta.

4x75 estilo propio, con 40seg.

B y C: 3x75. D: 2x75.

Los estilistas harán estilos cada 25m., rotando los estilos.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.575. C: 2.275. D: 1.550.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

400 espalda-braza suave.

6x300 crol, con 30seg. **intensidad alta**

B: 4x300. C: 3x300. D: 2x300.

400 pies-brazos (25), estilos (50).

C: 300. D:200.

3x100 pull y palas crol respiración hipóxica, con 30seg.

C: 2x100. D: 4x50.

6x(25m.+viraje+20m suave), con 30seg. Hacer dos desde arriba. **intensidad muy alta**

D: 4x(25+viraje+20)

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.