

SEMANA (-13): faltan 13 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).

Nos encontramos en la sexta semana del periodo de resistencia específica. Como podéis ver, seguimos con dos días (1º y 3º) de trabajo **aeróbico** y uno (el 2º) de trabajo **anaeróbico**.

PRIMER DIA

Gimnasia: Igual que la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando.

15 min. 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, pectorales, tríceps / brachiorradiales, dorsales, brazada de crol y brazada de mariposa (con gomas). Si no se dispone de gomas, se harán de nuevo tríceps y bíceps.

5 minutos de estiramientos.

Agua:

500 de nado variado.

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

6x250 crol, con 30seg. **intensidad alta**

B: 5x250. C: 4x250. D: 3x250.

6x50 pies (estilo propio-estilos (25)), con 15seg.

B: 5x50. C: 4x50. D: 3x50.

3x100 brazos (pull), estilos (25), con 15seg.

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

300 pull y palas crol (25m. respiración normal-25m. respiración hipóxica).

B y C: 200. D: 150.

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

Las 4 últimas con 2' de descanso y saliendo desde arriba

C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

SEGUNDO DIA

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

Agua:

200 estilos (25).

C y D: 100.

200 técnica de mariposa.

C y D: 100.

200 técnica de braza.

B y C: 150. D: 100.

8x25 técnica de crol, con 15seg.

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

3x200 estilo propio-estilos (50), con 45seg. intensidad alta

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

400 pies estilo propio-estilos (50).

C: 300. D: 200.

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

B: 500. C: 300. D: 250.

3x100 estilo propio, con 45seg. intensidad alta

C: 2x100. D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.500. C: 1.900. D: 1.500.**TERCER DIA****Gimnasia:** Igual que el primer día.**Agua:****500 estilos (25).**

B y C: 400. D: 200.

Bloque todo seguido: intensidad alta**2x400 crol, con 40seg.****3x300 crol, con 30seg.**

B: 1x400 y 3x300. C: 1x400 y 2x300. D: 2x200 y 3x150.

2x200 pies (la 1ª estilos - la 2ª estilo propio), con 20seg.

C y D: 200.

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

B y C: 200. D: 150.

12x25 estilo propio, con 20seg. intensidad alta*Las 4 últimas con 2' de descanso y saliendo desde arriba*

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.750. C: 2.200. D: 1.850.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.