

SEMANA (-3): Faltan 3 semanas para la puesta a punto para el Campeonato de España de invierno que se celebrará en **Castellón**, del 4 al 7 de febrero de 2021.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando.

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

13min. de circuito de **nueve** ejercicios (con gomas y/o pesas), de **30seg. de duración**, con **1min. de descanso**.

Carga o tensión alta. **Intentar movimientos rápidos.**

El circuito comprende: Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, pectorales, dorsales, tríceps (los bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa.

5min. de estiramientos.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 de nado variado.

B: 300. C: 200. D: 150.

8x25 estilo propio-estilos, con 15seg. (A ritmo cómodo).

C: 6x25. D: 4x25.

200 espalda-braza-crol

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

1x200 estilo propio, cronometrada y saliendo desde arriba.

(5min. de descanso. Se recomienda nadar suave durante los 5min. de descanso)

1x100 estilo propio, cronometrada y saliendo desde arriba.

C y D: 1x100 e.p. + 5min. + 1x100 e.p.

*En estas dos repeticiones (de 200 y 100, que las hemos de hacer a una **intensidad del 100%**) debemos de ser conscientes de que, lo normal, es hacer marcas peores que las que tenemos de competición. Son diferentes de las series rotas, en las que simulamos la prueba, con tiempos o marcas cercanas o incluso mejores que las de competición.*

Los de 400 (estilos y crol) harán: 1x400 + 5min. + 1x200 (Crolistas a crol y estilistas a estilos).

Los de 800 harán: 1x400 crol + 3min + 1x400 crol.

TRANSICION

200 pies estilos (50).

C y D: 100.

6x50 pies (estilo propio), con 30seg.

C y D: 4x50.

400 brazos (pull) estilos (25).

B y C: 300. D: 200.

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

B y C: 400. D: 300.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x50 estilo propio, cronometradas y saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.

C: 3x50. D: 2x50.

Si tenemos uno o más compañeros de entreno, podemos hacer esta serie, de 4x50, en relevos. Practicamos así las tomas de los relevos.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B: 2.600 C: 2.100. D: 1.650.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

30x50 crol, con 10seg. **intensidad alta**

B: 24x50. C: 18x50. D: 15x50.

Los velocistas harán 24x50 con 15seg.

Los cuatrocientistas harán 36x50 (crolistas a crol y estilistas a estilos (50)), con 10seg.

Los de 800 harán: 40x50 crol, con 10seg.

12x25 pies (estilo propio), con 20seg.

C: 8x25. D: 6x25.

6x50 pull, (estilos sin crol), con 15seg.

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

4x150 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 20seg.

B: 3x150 C: 2x150. D: 2x100.

8x(20m. esprint + 5m. suave), con 1 minuto de descanso. (Alternar una desde arriba y una desde abajo). **intensidad muy alta**

C: 6x(20m.+5m.) D: 4x(20m.+5m.).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 3.000. C: 2.250. D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 suave variado.

C: 300 D: 200.

4x50 estilos (25), con 15seg.

D: 4x25.

200 punto muerto de crol y mariposa con un brazo (25).

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x100 estilo propio, con 2min. de descanso.

B y C: 3x100 D: 2x100

Los cuatrocientistas harán: 8x100 con 30seg. + 8x50 con 20seg. (Estilistas a estilos (50) rotando y crolistas a crol).

Los de 800 harán: 10x100 crol, con 15seg. + 10x50 crol, con 10seg.

TRANSICION

200 nado suave

6x75 pies (estilo propio), con 30seg.

B: 4x75 C: 3x75. D: 4x50.

4x200 pull y palas crol (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal), con 20seg.

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

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

12x25 estilo propio, con 30seg. (hacer las dos últimas desde arriba).

B: 8x25 C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.950. B: 2.400. C: 2.125. D: 1.400.

Un saludo a todos. Álvaro Barro

www.esportsmasters.es



esmás

**ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2021**
(Del 11 al 17 de enero 2021)