

SEMANA (-4): Faltan 4 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).

Continuamos haciendo el primer y el tercer día un entrenamiento de fuerza/potencia (tolerancia al lactato) en los que buscamos el nado a **velocidad de competición**.

El segundo día sigue siendo de trabajo aeróbico, con esprints de velocidad al final de la sesión.

La **gimnasia** se debe seguir haciendo. Aquellos que dispongan de poco tiempo, pueden hacer solamente los ejercicios del circuito, siempre que los hagan después de la sesión de agua. Es decir, nadamos primero y hacemos el circuito de gomas/pesas después del agua (¡Ojo! debemos cambiarnos el bañador por ropa seca). De este modo nos ahorramos el tiempo del calentamiento gimnástico.

PRIMER DÍA

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 estilos (25).

C: 200. D: 100.

4x50 técnica de crol, con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

200 técnica de estilo propio.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

2x200 rotas cada 50m., con 15seg. (entre cada 50m.) y con 3min. de descanso entre cada 200. Hacerlas a estilo propio.

C y D: 1x200 rota cada 50m.

Descontando 45 seg. al tiempo total de cada serie, nos sale una marca próxima a la nuestra de competición.

Los que compitan en 400 (libre o estilos), harán: 2x(8x50, con 10seg.), con 3min. de descanso entre cada serie de 8x50. (Los estilistas a estilos cada 50m.).

Los de 800 harán 30x50 crol, con 10seg.



esmàs

ENTRENOS PARA LOS CAMPEONATOS
DE ESPAÑA DE INVIERNO 2021
(Del 4 al 10 de enero de 2021)

TRANSICION

200 Nado suave

200 pies estilos (25)

D: 100.

12x25 pies estilo propio, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

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

C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

2x100 rotas, a estilo propio. (La primera: 50m.+15seg.+25m.+10seg.+25m. y la segunda rota cada 25m, con 10seg.). Con 2min. de descanso.

C y D: 1x100 rota cada 25m., con 10seg.

Descontando 25seg. en la primera y 30seg. en la segunda, al tiempo total de la serie, nos saldrá una marca próxima a la nuestra de competición.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. C: 1.900. D: 1.450

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 nado variado.

C: 300. D: 200.

4x50 técnica de estilo propio, con 15"

D: 2 x 50.

15x100 crol, con 15seg. intensidad alta

B: 12x100. C: 9x100. D: 7x100

En vez de las 15x100, los cuatrocientistas y ochocientistas harán: 18x100 con 15seg. (Los crolistas a crol y los estilistas 1 crol-1 estilos (50) rotando).

Y los velocistas harán 12x100 crol, con 20seg.

200 brazos (pull) estilos (25).

C: 150. D: 100.

6x50 pies estilo propio, con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

2x200 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 30seg.

B, C y D: 200.

8x (15m. esprint + 10m. suave), con 30seg. de descanso. **intensidad muy alta**

C: 6x (15+10). D: 4x (15+10).

Hacer una desde arriba y otra desde abajo, alternándolas.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.850. C: 2.250. D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 Nado variado (25).

C y D: 200.

8x25 estilos, con 15seg.

C: 6x25. D: 4x25.

200 espalda-mariposa (25).

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

6x75 estilo propio, con 1min.15seg. de descanso.

B: 5x75. C: 4x75. D: 3x75.

Los de 400 libre y estilos harán: 16x75 con 20seg. (Los estilistas a estilos 50-25, rotando).

Los de 800 libre harán: 20x75 con 15seg.

TRANSICION

200 nado suave

200 pies (estilo propio).

C: 150. D: 100.

6x50 pies estilo propio, con 20 seg.

B: 5x50. C y D: 4 x 50

6x100 pull y palas crol, (respiración hipóxica), con 20seg.

B: 5x500. C: 4x100. D: 4x50.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

B y C: (3x50). D: (2x50).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.950. B: 2.675. C: 2.100. D: 1.625.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.