



esmás

**ENTRENAMIENTO EN SECO**  
**(Para realizar en casa)**  
**(Del 11 al 17 de enero de 2021)**

Estimad@s compañer@s:

Ante la falta de piscina para entrenar en el agua, y obligados por tanto a entrenar en casa, proponemos el siguiente plan semanal:

Se proponen 5 días de entreno en casa: 1º, 3º y 5º parecidos al programa que estábamos llevando hasta la fecha; los días 2º y 4º son de gimnasia suave y estiramientos, intercambiables por yoga y/o pilates. Se descasa al menos dos días.

Los libros guías que se proponen son:

Recomendamos el libro de Dave Salo y Scott A. Riewald **"Preparación física completa para la natación"** de editorial Tutor, para ayudar a prevenir muchas lesiones de natación frecuentes (incluido el hombro del nadador) y mejorar el rendimiento mediante el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento físico.

También el libro de Juan Manuel Montero, **'David Meca tu entrenador personal'**, para ver la correcta realización de los ejercicios.

Ambos libros proponen muchos ejercicios sin aparatos que se pueden hacer en casa y marcan pautas enfocadas a la natación. Iremos ampliando esta información para aquellos que no dispongan de estos libros recomendados.

## **DÍAS: PRIMERO, TERCERO Y QUINTO**

### **Gimnasia:**

**10min. calentamiento suave ó 30min. de carrera al trote o caminando**, si es posible.

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

**15min. de circuito** de **quince** ejercicios de **30seg. de duración**, con **30seg. de descanso. TENSION O CARGA MEDIA:** Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, pectorales, dorsales, tríceps (los bracistas bíceps), cuádriceps, pectorales, tríceps, dorsales, brazada de crol, brazada de mariposa, brazada de crol, brazada de mariposa (todo con pesas y/o gomas elásticas).

**10 min. de estiramientos.**

Total: 50/70 minutos.

## **SEGUNDO y CUARTO DIA**

- 20min. de ejercicios suaves

- 20min. de estiramientos

Total: 40 minutos

(También vale 30/60 minutos de yoga o pilates).

Descansar al menos dos días.

Un saludo a todos. Álvaro Barro.