



esmàs

**ENTRENAMIENTO COMPETICIONES  
PRIMAVERA/VERANO 2021**  
(Del 1 al 7 de febrero de 2021)

Estimad@s compañer@s:

Presentamos dos opciones:

**ENTRENAMIENTO EN SECO** (para aquellos que no puedan entrenar en piscina), y

**ENTRENAMIENTO EN PISCINA** (agua + gimnasia).

**ENTRENAMIENTO EN SECO:**

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 guía que se proponen son:

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.

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

**Gimnasia:**

**10min. calentamiento suave ó 30min. de carrera al trote o caminando**, (al aire libre). Vale también 45/60 minutos de bicicleta al aire libre o 30 minutos de bicicleta estática/cinta/elíptica (en casa).

**15min. de ejercicios sin aparatos** (gimnasia): flexiones de piernas, flexiones de tronco, saltos, rotaciones de brazos, flexiones de brazos y abdominales. **Se recomienda hacerlo en circuito de 30/40seg. de trabajo, con 30/20seg. de descanso.**

**15min. de circuito** de **quince** ejercicios de **30seg. de duración**, con **30seg. de descanso. TENSIÓN 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.

## ENTRENAMIENTO EN PISCINA

Ante la incertidumbre sobre la posible celebración de las competiciones programadas para esta **primavera/verano**, proponemos un **programa de entrenamiento en agua y en seco** que nos permita mantener un buen nivel de condición física y técnica para competir en condiciones óptimas en cualquier próximo evento que se pueda celebrar.

### PRIMERA SEMANA:

#### PRIMER DIA

##### Gimnasia:

**10 minutos de carrera**, al trote o caminando, **o de calentamiento gimnástico suave.**

**15 minutos de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco, rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

**12 minutos de circuito** de **doce** ejercicios (con gomas y/o pesas), de 40/35seg. de trabajo con 20/25seg. de descanso. **Carga o tensión media.**

El circuito comprende: 2 x (pectorales, bíceps, tríceps, dorsales, cuádriceps) + brazada de crol + brazada de mariposa.

**5 minutos de estiramientos.**

##### Agua:

**500 de nado variado.**

B: 400. C: 300. D: 250.

**10x50 técnica de estilos**, con 10seg.

B: 8x50. C: 6x50. D: 5x50.

**2x500 crol**, con 40seg.

B: 2x400. C: 2x300. D: 2x250.

**400 pies estilos (50).**

B y C: 300. D: 200.

**600 pull estilos (25).**

B:500. C: 400. D: 300.

**200 suave + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.700.**

#### SEGUNDO DIA

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

##### Agua:

**400 espalda-braza-crol.**

B y C: 300. D: 200.

**8x50 técnica de estilos**, con 10seg.

B y C: 6x50. D: 4x50.

**8x100 crol**, con 30seg. **intensidad medio/alta**

B: 6x100. C: 5x100. D: 4x100.

**16x25 pies estilos**, con 15seg.

C: 12x25. D: 8x25.

**2x200 pull estilos (25)**, con 20seg.

C: 2x150. D: 2x100.

**2x300 pull y palas crol**, con 30seg. (50 respiración normal-50 respiración hipóxica).

B: 2x200. C y D: 2x150.

**200 suave + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.**



esmás

**ENTRENAMIENTO COMPETICIONES  
PRIMAVERA/VERANO 2021**  
(Del 1 al 7 de febrero de 2021)

**TERCER DIA**

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**600 crol-estilos.**

B: 500. C: 400 D: 300.

**4x100 técnica de estilos**, con 20seg.

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

**1x800 crol intensidad media/alta**

B: 700. C: 600. D:400.

**400 pies-brazos (50)**, de estilos (100).

C: 300. D: 200.

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

B: 300. C y D: 200.

**16x25 estilos**, con 20seg.

B y C: 12x25. D: 8x25.

**200 suave + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.700.**

Un saludo a todos,

Álvaro Barro