



esmàs

**ENTRENAMIENTO COMPETICIONES  
PRIMAVERA/VERANO 2021**  
(Del 15 al 21 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 que 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.

### TERCERA 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:

**400 espalda-braza-crol.**

B y C: 300. D: 200.

**4x150 técnica de estilos**, con 20seg. (100 técnica – 50 estilo completo).

B: 5x100. C: 4x100. D: 3x100.

**2x300 crol**, con 30seg. **intensidad media/alta**

C: 2x200. D: 2x150.

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

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

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

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

**2x200 pull y palas crol**, con 20seg. (respiración hipóxica).

B y C: 200. D: 150.

**8x25 estilos**, con 30seg. de descanso. **intensidad alta**

C: 6x25. D: 4x25.

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.250. D: 1.650.**

#### SEGUNDO DIA

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

##### Agua:

**200 crol + 200 estilos(25).**

B y C: 150 + 150. D: 100 + 100.

**12x50 técnica de estilos**, con 15seg. (dos técnica – una estilo completo).

B: 10x50. C: 8x50. D: 6x50.

**4x200 crol**, con 30seg. **intensidad media/alta**

B: 3x200. C: 3x150. D: 2x150.

**4x100 pies estilos (25)**, con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

**300 pull estilos (25).**

C: 200. D: 150.

**300 pull y palas crol** (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).



esmàs

**ENTRENAMIENTO COMPETICIONES  
PRIMAVERA/VERANO 2021**  
(Del 15 al 21 de febrero de 2021)

C: 200. D: 150.

**8x25 estilos**, con 30seg. **intensidad alta**

C: 6x25. D: 4x25.

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.600.**

### TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 de nado variado.**

B y C: 300 D: 200.

**4x100 técnica de estilos**, con 20seg. (75m. de técnica + 25m. de estilo completo).

**8x25 (técnica; dos de cada estilo)**, con 15seg. (una técnica + una estilo completo).

B: 3x100 + 8x25. C: 2x100 + 8x25. D: 4x50 + 4x25.

**1x1000 crol.** **intensidad media/alta**

B: 1x800. C: 1x600. D: 1x500.

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

C: 12x25. D: 8x25.

**200 pull estilos (25).**

D: 100.

**300 pull y palas crol**, (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B y C: 200. D: 150.

**4x25 estilo propio**, con 1min.30seg. (Hacer, al menos, dos desde arriba).

**(velocidad explosiva)**

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.750.**

Un saludo a todos,

Álvaro Barro