

## 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.

**Hemos añadido, a partir de esta quinta semana, un cuarto día (opcional), de entrenamiento.**

### QUINTA 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 de nado variado.**

B y C: 300. D: 200.

**8x50 técnica de estilos**, con 15seg. (25 técnica – 25 estilo completo).

**8x25 técnica de estilos**, con 10seg. (25 técnica – 25 estilo completo).

B: 6x50+8x25. C: 4x50+8x25. D: 4x50+4x25.

**3x300 crol**, con 30seg. **intensidad media/alta**

B: 2x300. C: 2x250. D: 2x200.

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

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

**200 pull estilos (25).**

D: 100.

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

C: 200. D: 150.

**8x25 estilo propio**, 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:

**400 estilos (25).**

B y C: 300. D: 200.

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

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

**4x150 crol**, con 40seg. **intensidad alta**

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

**400 pies estilos (50).**

C: 300. D: 200.

**300 pull estilos (25).**

C: 200. D: 150.

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

B: 400. C: 300. D: 200.

**4x50 estilo propio**, con 45seg. **intensidad muy alta**

C: 3x50. D: 4x25.

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.750. C: 2.300. D: 1.650.**

### TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 crol-espalda-braza (50).**

B y C: 300 D: 200.

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

**4x50 técnica de estilos**, con 15seg. (25 técnica + 25 estilo completo).

B: 3x100+4x50. C: 2x100+4x50. D: 6x50.

**500 crol**, con 40seg. + **300 crol** **intensidad media/alta**

B: 400+200. C: 300+200. D: 2x200

**8x50 pies estilos**, con 15seg.

C: 6x50. D: 8x25.

**12x25 pull estilos**, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

**8x50 pull y palas crol**, con 15seg. (respiración hipóxica).

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

**2x(15m. esprín + 10m. suave) estilo propio**, con 1min.30seg. de descanso

**2x25 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.**

### CUARTO DIA

**Gimnasia:** Solamente 15 minutos de: **calentamiento suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos**, todo ello antes de entrar en el agua.

**Agua:**

**500 de nado variado.**

C: 400. D: 300.

**32x25 crol**, con 10seg. de descanso. **intensidad media/alta**

B: 24x25. C: 20x25. D: 16x25.

Se recomienda salir con un "cada" en todas las repeticiones de 25. Por ejemplo, si nadamos los 25m. en +/-25seg., saldremos **cada** 35seg. Si nadamos los 25m. en +/-30seg., saldremos **cada** 40seg. etcétera.

**600 pies y brazos (50), estilos (100).** (Usamos el pull para los pies y los brazos).

B y C: 500. D: 400.

**8x50 pull y palas crol**, con 15seg. (respiración hipóxica).

C: 6x50. D: 4x50.

**4x25 de estilo propio**, con 2min. de descanso (saliendo desde arriba, si es posible).

**velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 2.600. B: 2.300. C: 2.000. D: 1.600.**

Un saludo a todos, Álvaro Barro.