

## 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.

**El cuarto día de entreno es opcional.**

### SEXTA 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 estilos sin crol (25).**

B y C: 300. D: 200.

**300 técnica de espalda y crol** (100 técnica – 50 estilo completo).

**300 técnica de mariposa y braza** (50 técnica – 25 estilo completo).

B: 300+200. C: 200+200. D: 150+150.

**2x300 crol**, con 30seg. + **200 crol.** **intensidad alta**

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

**4x50 + 8x25 pies estilos**, con 15seg.

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

**500 pull y palas crol.** (50 respiración hipóxica – 25 respiración normal).

B y C: 300. D: 200.

**6x50 estilo propio**, con 45seg. de descanso. **intensidad muy alta**

B: 5x50. C: 4x50. D: 6x25.

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.650.**

#### SEGUNDO DIA

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

##### Agua:

**400 de nado variado.**

B y C: 300. D: 200.

**24x25 técnica de estilos**, con 10seg. (dos técnica – una estilo completo).

B: 20x25. C: 16x25. D: 12x25.

**3x200 crol**, con 40seg. **intensidad muy alta**

B y C: 2x200. D: 3x100.

**400 pies crol-estilos (50).**

C: 300. D: 200.

**4x100 pull estilos (25)**, con 15seg.

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

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

B y C: 300. D: 200.

**1x100** con 1min. + **2x50** con 45seg. **estilo propio intensidad muy alta**



esmàs

ENTRENAMIENTO COMPETICIONES  
PRIMAVERA/VERANO 2021  
(Del 8 al 14 de marzo de 2021)

C: 3x50. D: 2x50.

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.350. D: 1.700.**

### TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

#### Agua:

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

B y C: 300 D: 200.

**12x50 técnica de estilos**, con 15seg. (25m. de técnica + 25m. de estilo completo).

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

**1x1000 crol intensidad media/alta**

B: 1x800. C: 1x700. D: 1x500

**600 pies-brazos (25), estilos (50).** (Se usa el pull como tabla para pies).

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

**300 pull y palas crol** (respiración hipóxica).

C: 200. D: 150.

**4x25 estilo propio**, con 1min.30seg. de descanso

(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:

**600 estilos (50).**

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

**20x50 crol**, con 15seg. de descanso. **intensidad media/alta**

B: 16x50. C: 12x50. D: 10x50.

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), en todas las repeticiones de 50.

Por ejemplo, **si nadamos** todos los 50m. **en +/-45seg.**, saldremos **cada 1min.**

**Si nadamos** todos los 50m. **en +/-50seg.**, saldremos **cada 1min.05seg.** etcétera.

**300 pies estilos (25).**

D: 200.

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

D: 200.

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

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

**velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 2.500. B: 2.200. C: 1.900. D: 1.500.**

Un saludo a todos,

Álvaro Barro.