

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.

DECIMOPRIMERA 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 (50).

B y C: 300. D: 200.

8x75 técnica de estilos, con 15seg. (50 técnica – 25 estilo completo).

B y C: 6x75. D: 4x75.

BLOQUE

2x300 crol, con 45seg.

1x200 crol. **intensidad muy alta**

B: (2x300 + 1x100). C: 2x300. D: (2x150 + 1x100).

4x50 pies estilos (50), con 15seg.

8x25 pies estilos, con 15seg.

C: (2x50 + 8x25). D: 8x25.

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

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

12x25 estilo propio, con 30seg. de descanso. **intensidad muy alta**

B y C: 8x25. D: 6x25. **OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 100m.**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.650. C: 2.350. 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.

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

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

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

B: (2x200 + 1x100). C: (1x200 + 2x100). D: 3x100.

16x25 pies estilos, con 15seg.

C: 12x25. D: 8x25.

300 pull estilos (25).

D: 200.

3x150 pull y palas crol, con 20seg. (25 respiración normal-25 respiración hipóxica).



esmás

ENTRENAMIENTO COMPETICIONES
PRIMAVERA/VERANO 2021
(Del 12 al 18 de abril de 2021)

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

4x50 estilo propio, con 50seg. de descanso. **intensidad muy alta**

C: (3x50). D: 2x50. **OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 100m.**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.150. B: 2.700. C: 2.350. D: 1.700.

TERCER DIA Los que compitan el sábado: Calentamiento de 20min. + esprines.

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 estilos (25).

B y C: 300 D: 200.

24x25 técnica de estilos, con 10seg. (25 técnica + 25 estilo completo).

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

BLOQUE

400 crol, con 40seg. **intensidad media/alta**

300 crol, con 30seg.

200 crol, con 20seg.

100 crol

B: (400 + 300 + 100). C: (400 + 200 + 100). D: (300 + 200).

3x100 pies estilos (25), con 20seg.

C: 2x100. D: 2x75.

3x100 pull estilos (25), con 20seg.

B y C: 2x100. D: 2x75.

3x100 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

C: 2x100. D: 2x75.

2x25 + 2x(15m. esprín + 10m. suave), de estilo propio, con 2min. de descanso.

(Salir 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 Los que compitan el sábado, hoy descansan.

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.

48x25 crol, con 10seg. de descanso. **intensidad media/alta**

B: 40x25. C: 32x25. D: 24x25.

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), en todas las repeticiones de 25. (Grupo A: cada 30"/35"; grupo B: cada 35"; grupo C: cada 40" y grupo D: cada 45"/50")

400 pies estilos (25).

C: 300. D: 200.

8x50 pull estilos (25), con 15seg.

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

2x25 + 2x(15m. esprín + 10m. suave), estilo propio, con 2min. de descanso

(saliendo desde arriba, si es posible). **velocidad explosiva**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.500. C: 2.100. D: 1.600.

Un saludo a todos, Álvaro Barro.