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.

DECIMOSEGUNDA 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:
200 crol suave.
200 estilos (25).
B y C: 200 + 100. D: 100 +100.
6x100 técnica de estilos, con 20seg. (75 técnica – 25 estilo completo).
B: 5x100. C: 4x100. D: 3x100.
2x400 crol, con 45seg. intensidad muy alta
B: (1x400 + 1x300). C: (1x400 + 1x200). D: 2x200.
2x200 pies estilos (50), con 20seg.
C: 3x100. D: 2x100.
10x50 pull y palas crol, con 15seg. (respiración hipóxica).
B: 8x50. C: 6x50. D: 4x50.
BLOQUE
1X100 estilo propio, con 1min. de descanso. Velocidad de competición de 200m.
4x50 estilo propio, con 50seg. de descanso. Velocidad de competición de 100m.
B y C: (1x100 + 2x50). D: 3x50.
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.650.

SEGUNDO DIA

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

Agua:
400 espalda-crol.
B y C: 300. D: 200.
8x75 técnica de estilos, con 15seg. (50m. técnica – 25m. estilo completo).
B y C: 6x75. D: 4x75.
4x150 crol, con 30seg. intensidad muy alta
B y C: 3x150. D: 3x100.
4x100 pies estilos, con 20seg.
C: 3x100. D: 2x100.
6x50 pull estilos (25), con 15seg.
C: 4x50. D: 3x50.
20x25 pull y palas crol, con 10seg. (25 respiración normal-25 respiración hipóxica).

B: 16x25. C: 12x25. D: 8x25.
1x200 (rota cada 50m. con 15seg.), estilo propio. intensidad muy alta
D: 1x100 rota cada 25m. con 15seg.
OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 200m. (Grupo D: velocidad de 100m.)
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.400. D: 1.650.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:
400 estilos (25).
B y C: 300 D: 200.
12x50 técnica de estilos, con 15seg. (25 técnica + 25 estilo completo).
B: 10x50. C: 8x50. D: 6x50.
1x1000 crol. intensidad media/alta
B: (1x800). C: (1x700). D: (1x500).
4x75 pies estilos (25), con 20seg.
C: 3x75. D: 2x75.
4x75 pull estilos (25), con 20seg.
B y C: 3x75. D: 2x75.
4x75 pull y palas crol, con 20seg. (25 respiración normal – 50 respiración hipóxica).
C: 3x75. D: 2x75.
4x25 de estilo propio, con 2min. de descanso.
(Salir desde arriba). velocidad explosiva
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.725. C: 2.375. 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.
24x50 crol, con 15seg. de descanso. intensidad media/alta
B: 20x50. C: 16x50. D: 12x50.
Se recomienda salir con un **"cada"** (siempre el mismo), en todas las repeticiones de 50. (Grupo A: cada 55"; grupo B: cada 1'/1'05"; grupo C: cada 1'10"/1'15" y grupo D: cada 1'20"/1'30"
8x50 pies estilos, con 15seg.
C: 6x50. D: 4x50.
400 pull estilos (25).
B y C: 300. D: 200.
4x(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.