

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.

DECIMOTERCERA 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 30seg. de trabajo con 30seg. de descanso. **Carga o tensión media/alta.**

El circuito comprende: 2 x (pectorales, bíceps, tríceps, dorsales, cuádriceps) + brazada de crol + brazada de mariposa.

5 minutos de estiramientos.

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.

800 crol cronometrado. **intensidad muy alta**

B: 700. C: 600. D: 400.

16x25 pies estilos, con 15seg.

C: 12x25. D: 8x25.

5x100 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

B: 4x100. C: 3x100. D: 2x100.

4x75 estilo propio, con 1min. de descanso. **intensidad muy alta**

OBJETIVO: velocidad de competición de 200m.

B y C: 3x75. D: 2x75.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.725. C: 2.325. D: 1.650.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 espalda-braza-crol (25).

B y C: 300. D: 200.

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

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

6x100 crol, con 30seg. **intensidad muy alta**

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

8x50 pies estilos, con 15seg.

C: 6x50. D: 4x50.

300 pull estilos (25).

C: 200. D: 150.

10x50 pull y palas crol, con 15seg. (50 respiración normal-50 respiración hipóxica).

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

8x25 estilo propio, con 30seg. **intensidad muy alta**

D: 4x25 con 30seg.

OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 100m.
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.650.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

500 de nado variado.

B: 400. C: 300 D: 200.

16x75 crol, con 15seg. **intensidad media/alta**

B: 14x75. C: 10x75. D: 8x75.

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), en todas las repeticiones de 75.
P.e.: **Si nadamos los 75 en 1'15"**, saldremos **cada 1'30"**. Si nadamos **en 1'30"**, saldremos **cada 1'45"**. Etc.

400 pies estilos (25).

C: 300. D: 200.

3x100 pull estilos (25), con 15seg.

B y C: 2x100. D: 3x50.

3x150 pull y palas crol, con 15seg. (25 respiración normal – 25 respiración hipóxica).

C: 2x150. D: 3x75.

6x(15m. esprín + 10m. suave), de estilo propio, con 2min. de descanso.

(Salir desde arriba). D: 4x(15m. esprín + 10m. suave). **velocidad explosiva**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.850. C: 2.200. D: 1.675.

CUARTO DIA

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

Agua: TEST (toma de tiempos a velocidad de competición).

CALENTAMIENTO

400 de nado variado.

D: 300.

12x25 (1 crol – 1 estilo propio), con 15seg. de descanso.

D: 8x25.

100 de nado suave.

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

La 1ª a velocidad de competición de 100m., la 2ª a velocidad de competición de 50m.

Los fondistas 4x25 crol, con 30seg. a velocidad de competición de 400m.

200 suave.

TOMA DE TIEMPOS

1x100 de estilo propio, desde arriba. OBJETIVO: nadar a 6"/10" de tu mejor marca de competición.

5min. de descanso, con 100 metros de nado suave.

2x50 de estilo propio, desde arriba, con 3min. de descanso (y 50m. de nado suave).

OBJETIVO: nadar a 2"/3" de tu mejor marca de competición.

Los fondistas hacer 1x400 crol o estilos con 5min. + 1x50 de estilo propio.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.600. D: 1.400.

Un saludo a todos, Álvaro Barro.