

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.

DECIMOSÉPTIMA 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 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

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

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

2x400 crol, con 1min. **intensidad muy alta**

OBJETIVO: ritmo/velocidad de competición de 1.500

B: 400 + 300. C: 2x300. D: 2x200.

8x50 pies de estilo propio, con 15seg.

C: 6x50. D: 4x50.

6x100 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

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

2x150 de estilo propio, con 1min. **intensidad muy alta (Los crolistas deben de conseguir velocidad de competición de 400 metros).**

C: 2x100. D: 2x75.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.900. C: 2.400. D: 1.750.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 espalda-braza-crol (50).

B y C: 300. D: 200.

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

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

6x100 1 crol – 1 estilo propio, con 30seg. **intensidad muy alta**

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

400 pies estilo propio-estilos (50), con 15seg.

C: 300. D: 200.

12x25 pull (1 estilo propio – 1 estilos), con 10seg.

C: 8x25. D: 6x25.

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

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

6x50 de estilo propio, con 1min. de descanso. **intensidad muy alta**

OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 100m.

C: 4x50. D: 3x50.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.700.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

500 crol-estilos (25).

B: 400. C: 300 D: 200.

20x75 crol, con 15seg. **intensidad media/alta. (OBJETIVO: terminar, en las 8 últimas repeticiones, a velocidad de competición de 1500/800)**

B: 16x75. C: 14x75. D: 10x75.

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), en todas las repeticiones de 75.

P.e.: **Si nadamos los 75 en +/-1'05"**, saldremos **cada 1'20"**. Si nadamos **en +/-1'10"**, saldremos **cada 1'25"**. Para **+/-1'15"** de nado, saldremos **cada 1'30"**, etc.

16x25 pies estilo propio, con 15seg.

C: 12x25. D: 8x25.

6x50 pull estilo propio-estilos (25), con 15seg.

B y C: 4x50. D: 3x50.

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

C: 4x100. D: 5x50 (25 normal-25 hipóxico).

4x25 de estilo propio, con 2min. de descanso.

(Salir desde arriba). D: 2x25. **VELOCIDAD EXPLOSIVA**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 3.000. C: 2.550. D: 1.800.

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

500 de nado variado.

D: 400.

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

D: 8x25.

150 de nado suave. D: 100.

2x25 de estilo propio, con 30seg.. de descanso.

A velocidad de competición de 200/100m.

150 suave. D: 100.

TOMA DE TIEMPOS

1x200 + 1x100 (una de estilo propio y la otra de otro estilo), desde arriba, con 10min. de descanso, con 300 metros de nado suave. **OBJETIVO: nadar a 10"/15" (en el 200), y a 5"/10" (en el 100), de tu mejor marca de competición.**

D: (1x100 + 1x50), con 5min. y nado suave.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.650. D: 1.200.

Los fondistas hoy no hacen TEST, y harán el siguiente entrenamiento:



esmàs

**ENTRENAMIENTO COMPETICIONES
PRIMAVERA/VERANO 2021**
(Del 24 al 30 de mayo de 2021)

Agua:

600 de nado variado.

BLOQUE

1x1000 crol, con 1'30" de descanso.

15x100 crol, con 15" de descanso.

200 suave.

TOTAL METROS: 3.300.

Un saludo a todos, Álvaro Barro.