VIGÉSIMO SEGUNDA SEMANA:

Continuamos la preparación para la 5ª jornada de Liga Máster (finales de julio), en que competiremos en 800/1.500 libre.

PRIMER DIA

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

Agua:
400 crol-espalda-braza (25).
D: 200.
8x50 técnica de estilos, con 10seg. (25 técnica – 25 estilo completo).
B y C: 6x50. D: 4x50.
80x25 crol, con 10seg. intensidad media/alta
B: 64x25. C: 48x25. D: 40x25.
Se recomienda salir con un **"cada"** (siempre el mismo), en todas las repeticiones de 25, p.e. si hacemos todos los 25m. en +/-20", saldremos cada 30". Si hacemos +/-25", saldremos cada 35", etc.
4x100 pies crol-estilos (25), con 20seg.
B y C: 3x100. D: 2x100.
400 pull y palas crol. (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).
B y C: 300. D: 200.

4x(15m. esprín +10m. suave), crol, con 1min.30seg. de descanso.
D: 2x(15+10). VELOCIDAD EXPLOSIVA
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.900. B: 3.200. C: 2.800. D: 2.050.

SEGUNDO DIA

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

Agua:
400 de nado variado.
D: 200.
16x25 técnica de estilos, con 10seg. (25m. técnica – 25m. estilo completo).
B Y C: 12x25. D: 8x25.
2x1000 crol, con 1min.. intensidad media/alta
B: 2x800. C: 2x600. D: 2x500.
16x25 pies crol-estilos, con 15seg.
B y C: 12x25. D: 8x25.
16x25 pull y palas crol, con 10seg.
B y C: 12x25. D: 8x25.
4x25 crol, con 1min.30seg. de descanso.
D: 2x25. VELOCIDAD EXPLOSIVA
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.900. B: 3.200. C: 2.800. D: 2.050.

TERCER DIA

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

Agua:
400 estilos (25).
D: 200.
4x100 técnica de estilos, con 15seg. (75 técnica – 25 estilo completo).
B y C: 3x100. D: 2x100.
30x75 crol, con 15seg. intensidad media/alta
B: 22x75. C: 16x75. D: 12x75.
Se recomienda salir con un **"cada"**, p.e., si nadamos cada repetición de 75m. en +/- 1'10", saldremos cada 1'25"; si nadamos en 1'15", saldremos cada 1'30", etc.
3x100 pies crol, con 20seg.
D: 2x100.
300 pull y palas crol, (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).
D: 200.
2x25 esprín + 2x(15m. esprín + 10m. suave), crol, con 1min.30seg.
D: 1x25 + 1x15. VELOCIDAD EXPLOSIVA
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.950. B: 3.250. C: 2.850. D: 1.950.

CUARTO DIA PRUEBA CRONOMETRADA

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

Agua:
CALENTAMIENTO
500 de nado variado.
D: 300
6x75 técnica de estilos, con 15seg. (50 técnica – 25 estilo completo).
D: 4x75.
16x25 crol, con 10seg.
D: 12x25.
100 suave

PRUEBA
1x1.500 ó 1x800, cronometrada. intensidad muy alta (próxima al 100%).
C: 1x800. D: 1x400.
Teniendo en cuenta que este test se hace con el cansancio acumulado de los entrenos de toda la semana, es de suponer que con una adecuada puesta a punto (descanso), se puede mejorar (en competición), nuestra marca, en +/- 2" por parcial de 100 metros.
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.150/2.450. C: 2.450. D: 1.600.

Un saludo a todos,
Álvaro Barro.