



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2022  
(Del 13 al 19 de septiembre de 2021)

**SEMANA (-20):** primera semana de preparación para el **campeonato de España de invierno 2022.**

Faltan **20 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno.

El esquema semanal para esta temporada será de **cuatro sesiones** de entrenamiento, con la **sabatina** como **quinto día opcional.**

Este ciclo de invierno, de 21 semanas de duración, se dividirá en tres períodos más la puesta a punto:

**-Período de resistencia general** (período base de **seis semanas**); nado de distancias largas en todos los estilos y trabajo de técnica, etc., todo a intensidad moderada.

**-Período de resistencia específica** (intermedio, de **siete semanas**); se introducen paulatinamente series de repeticiones de mayor intensidad y se enfoca el nado sobre el/los estilos de competición (el llamado estilo propio).

**-Período competitivo** (muy intenso, de **seis semanas y media**); se trabaja específicamente sobre las pruebas de competición con entrenamientos de intervalos (series de repeticiones), en las que se busca nadar a ritmo/velocidad de competición.

**-Puesta a punto** (de **una semana y media** de duración); disminución del volumen (metraje), pero manteniendo pequeñas "dosis" de repeticiones a velocidad de competición. De esta forma llegaremos descansados y pletóricos, para rendir al máximo en el campeonato.

Ahora volvemos al gimnasio para hacer ejercicios sin aparatos (gimnasia) y de flexibilidad. Y en la piscina nadaremos distancias largas en forma suave y concentrándonos en la técnica de los estilos.

Es el momento, también, de volver a nuestras clases de pilates, yoga, gimnasia, tenis, pádel, fitness, spinning, etc. Así como para hacer senderismo, footing, paseos en bicicleta o el partido de vóley o fútbol que hacemos cada semana con nuestros compañeros de trabajo. Es decir, ahora es el momento adecuado para hacer todo tipo de ejercicio en seco que complementa nuestra preparación en el agua.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

**15min.** de: carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.

**20min.** de ejercicios de gimnasia sin aparatos, con flexiones de piernas, de tronco, de brazos y abdominales.

**5min.** de flexibilidad (estiramientos).

Os puede ser de utilidad el libro, anteriormente recomendado, de Juan Manuel Montero (editado por LIBROS CÚPULA), titulado ['David Meca tu entrenador personal'](#), con el que podréis resolver dudas sobre los diferentes ejercicios gimnásticos, estiramientos, etc.

También recomendamos el libro de Dave Salo, de Editorial TUTOR, ["Preparación física completa para natación"](#) (con vídeo explicativo).

### Agua:

**15min. de nado** de espalda-braza-crol, cambiando de estilo a discreción.

**15min. de pies y brazos** (pull), a espalda-braza-crol.

**15min. de crol-técnica de mariposa**, cambiando a discreción.

*En la técnica de mariposa hacer mariposa con un brazo alternando cada una y dos brazadas y/o cada largo y, también, alternando brazada con un brazo y brazada completa.*

**5min. de estiramientos.**

## SEGUNDO DIA

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

### Agua:

**15min. de nado** a estilos, sin mariposa.

**15min. de nado** a crol; **50m. estilo completo** y **50m. técnica de crol** (punto muerto, crol sueco, crol con puño cerrado, pies sin tabla, remada con codos altos y con el pull entre las piernas).

**15min. de nado** a espalda y técnica de espalda (50), (punto muerto, espalda con dos brazos, pies sin tabla).

**5min. de estiramientos.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2022  
(Del 13 al 19 de septiembre de 2021)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**10min.** de nado variado.

**15min.** de pies y brazos (pull), a diferentes estilos.

**20min.** de nado (estilo completo), de espalda y braza.

**5min. de estiramientos.**

*Recordad que los tramos de nado deben hacerse seguidos, procurando no hacer pausas en los 45 minutos que dura el entreno en el agua. De lo contrario, no conseguiríamos el efecto (aeróbico) de entrenamiento deseado.*

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**15min. de nado variado.**

**15min. de pies-brazos (50),** de estilos (100); (cambiando de estilo cada 100 metros). Los pies se hacen con el pull.

**15min. de nado crol,** con respiración alterna.

**5min. de estiramientos.**

Álvaro Barro.