

**SEMANA (-14):** Séptima semana de preparación.

Faltan 14 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (del 3 al 6 de febrero de 2022).

Damos por finalizado el período de **resistencia general** (período base), que ha tenido una duración de seis semanas.

Esta semana comenzamos el período de **resistencia específica**, que durará siete semanas, al que seguirá el **período competitivo** de algo más de seis semanas de duración.

Vamos aumentando paulatinamente la intensidad de los entrenamientos; en este período, el primer y tercer día haremos un entreno **aeróbico** con esprines de velocidad explosiva al final de la sesión, el segundo día será de entrenamiento **anaeróbico**, y el cuarto día (con series de intensidad alta), estará enfocado a técnicas y planteamientos de competición.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

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

**10 minutos de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

**15 minutos de circuito** de ejercicios con pesas o gomas, de un **minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones (**10 ejercicios: 2 x (cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma).**

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

### Agua:

#### 500 nado variado

B y C: 400. D: 300.

#### 3 x 500 crol, con 40"

B: 3x400 C:3x300 D:3x250

#### 500 pies crol-estilos (50)

B:400 C: 300 D: 200

#### 3 x 200 pull y palas crol, con 20"

(50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

En la respiración hipóxica (cada 4 ó 5 brazadas), recordad que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua. NO ES APNEA.

B y C:2x200 D:3x100

#### 4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso

(con salida desde arriba si es posible).

#### 200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.850.**



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2022  
(Del 25 al 31 de octubre de 2021)

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**400 estilos (25)**

B y C: 300. D: 200.

**12 x 25 crol con 15"**

D: 6x25

**800 crol cronometrando el tiempo**

C: 600 D: 400

**10 x 50 pies, estilo propio-estilos, con 15"**

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

**500 pull estilos (25)**

B: 400 C:300 D:200

**2 x 200 estilo propio con 1'**

C y D: 2x100 con 1'

Mariposistas: 50 crol-50 mariposa

Estilistas: estilos (50)

**200 suave + 5min. de estiramientos**

**TOTAL METROS: 3.100. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.550.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**600 (75 crol-25 estilos)**

B:500 C: 400 D: 300

**5 x 300 crol, con 30"**

B: 4x300 C:3x300 D: 5x150

**16x25 pies estilo propio-estilos, con 15"**

B y C: 12x25 D:8x25

**6 x 100 pull y palas crol, con 15"**

B: 5X100 C:4x100 D:3x100

**4 x (15m esprín+10m suave) con 2' de descanso a estilos**

(con salida desde arriba si es posible)

D:2x(15+10)

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800..**

## CUARTO DIA

**Gimnasia:** 20 minutos de: (calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos).

**Agua:**

**600 de nado variado.**

B: 500. C: 400. D: 300.

**16x25 con 10"/15" (2 de cada estilo, dos veces),** haciendo 25m. técnica y 25m. de nado completo.

C: 12x25. D: 8x25.

ENSAYO DE COMPETICIÓN; prueba de 200 metros:

**2 x (4x50 estilo propio, con 15"), con 2 minutos de descanso.**

**Objetivo: nadar las cuatro repeticiones de 50m. a velocidad constante (mismo tiempo en cada repetición), pero manteniendo en todo momento la mayor velocidad posible (intensidad muy alta).**

**La suma total de tiempos debe ser una marca próxima a la de competición en 200 metros.**

EL EJERCICIO SE HACE DOS VECES, CON UN DESCANSO DE DOS MINUTOS.

Los grupos C y D harán solamente: **1 x (4x50 con 15").**

**400 pies-brazos (50), de estilo propio y/o de crol.**

Los pies se hacen con el pull.

B y C: 300. D: 200.

**400 pull y palas crol** (50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

B y C: 300. D: 200.

**4x25 de estilo propio, saliendo desde arriba,** con 2 minutos de descanso.

(Se pueden hacer en relevos, si el entrenamiento es en grupo).

D: 2x25

**200 suave + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.500. B: 2.200. C: 1.800. D: 1.350.**

Álvaro Barro.