

**SEMANA (-16):** Quinta semana.

Faltan 16 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

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

**20min. de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

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

**Agua:**

**400 nado variado**

C: 300. D: 200.

**3 x 500 crol, con 45"**

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

**400 pies crol-estilos (50)**

B y C: 300 D: 200

**300 pull estilos (25)**

C: 200 D: 100

**400 pull y palas crol**

B: 300 C: 200 D: 100

**4 x 25 estilo propio-estilos, con 1'30" de descanso**

(son salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.650.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**500 estilos (25)**

B y C: 400. D: 250.

**900 crol-estilos (50), con 1' de descanso**

**600 crol fartlek (75 cómodo-25 esprín)**

B: 800+400 C: 600+400 D: 400+300

**600 pies-pull (50) estilos (100).** Los pies se hacen con el pull.

B: 500 c: 400 D: 300

**400 pull y palas crol**

C: 300 D: 200

**4 x 25 esprín progresivo con llegada a velocidad máxima, con 1'30" de descanso** (estilo propio).

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.750.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2022  
(Del 11 al 17 de octubre de 2021)

## TERCER DIA

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

**Agua:**

**400 nado variado**

C: 300 D: 200

**8 x 50 crol-espalda (25) con 20"**

**800 crol cronometrando el tiempo**

C:600 D:400

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

B:400 C:300 D:200

**4 x 200 pull y palas crol, con 20"**

B:3x200 C y D: 2x200

**4 x (15m. esprín+10m. suave) con 1'30" de descanso a estilos**

(con salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.100. D: 1.700..**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**400 estilos (25).**

C: 300. D: 200.

**4x400 crol, con 40"**

B: 3x400. C: (2x400 + 1x200). D: 2x400.

**500 pies crol-estilos (50).**

C: 400. D:300.

**500 pull estilos (25).**

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

**2x25 de crol y de estilo propio, con 2min. de descanso.**

(Con salida desde arriba si es posible).

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

**TOTAL METROS: 3.250. B: 2.750. C: 2.250. D: 1.750.**

Álvaro Barro.