



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2022
(Del 4 AL 10 de octubre de 2021)

SEMANA (-17): Cuarta semana.

Faltan 17 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:

1000 m. técnica de estilos (100 técnica - 50 nado completo).

B: 800. C: 700. D: 500.

1000 m. de nado crol, respiración alterna (cada tres brazadas).

B: 800. C: 700. D: 500.

1000 m. (50 pies - 50 pull), cambiando de estilo cada 100.

B: 900. C: 600. D: 500.

200 m. de nado suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

600 espalda-braza-crol (50).

B: 600 C: 400. D: 300.

1200 (50 pies-100 pull), cambiando de estilo cada 150.

B: 900. C: 600. D: 600.

600 (75 crol- 25 mariposa).

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

600 crol, respiración alterna, fartlek (75 cómodo-25 fuerte).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2022
(Del 4 AL 10 de octubre de 2021)

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

800 (150 técnica - 50 de nado completo), cambiando de estilo cada 200.

B: 600. C: 500. D: 400.

1200 (75 crol - 25 espalda - 75 crol - 25 braza).

B: 1000. C: 800. D: 600.

500 pies estilos (25).

C: 300. D: 200.

500 pull estilos (25).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

CUARTO DIA

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

Agua:

800 técnica de estilos (75 técnica-25 nado completo).

B: 600. C: 500. D: 400.

800 pies-brazos (50), estilos (100).

B: 700. C: 500. D: 400.

800 (75 crol-25 estilos).

B: 600. C: 500. D: 400.

600 crol respiración alterna, FARTLEK (75 cómodo-25 fuerte).

B: 600. C: 500. D: 300.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

Álvaro Barro.