

SEMANA (-12): Novena Semana de preparación.

Faltan 12 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (del 3 al 6 de febrero de 2022).

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 la goma).**

5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

500 estilos (25)

B: 400 C: 300 D: 200

1 x 1000 crol, con 1' intensidad alta

1 x 600 crol

B: 800+400 C: 2x500 D: 500+300

5 x 100 pies estilo propio – estilos, con 15"

B: 4x100 C: 3x100 D: 5x50

6 x 100 pull y palas crol, con 15" (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica)

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

4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso velocidad explosiva
(con salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.850.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 nado variado

B y C: 400. D: 300.

12 x 25 técnica de estilos, con 15"

B: 10x25 C: 8x25 D: 6x25

12 x 25 estilos, con 15"

B: 10x25 C: 8x25 D: 6x25

(1 x 400 crol) + (1x200 estilo propio), con 1' de descanso intensidad muy alta

Mariposistas hacer 50 crol – 50 mariposa y estilistas estilos (50)

B: 300+200 C: 2x200 D: 200+100

300 pies estilos (25)

C: 200 D: 150

300 pies estilo propio

B y C: 200 D: 150

3 x 200 pull estilos (25), con 20"

B y C: 2x200 D: 3x100

(1 x 200) + (1x100), estilo propio con 1' de descanso intensidad muy alta

Mariposistas hacer 50 crol – 50 mariposa y estilistas estilos (50)

C: 2x100 D: (1x100)+(1x50)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.850.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2022
(Del 8 al 14 de noviembre de 2021)

TERCER DIA Los que compiten el sábado en la Liga, harán hoy (jueves) el 4º día (no hacen este tercer día), y descansarán el viernes.

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

500 estilos (25)

B:400 C: 300 D: 250

10 x 150 crol, con 20" intensidad alta

B: 8x150 C:6x150 D: 5x150

400 pies estilos (25)

C:300 D:200

3 x 200 pull y palas crol, con 20"

B y C: 2x200 D: 3x100

6 x (15m. esprín + 10m suave), con 1' de descanso, a estilos velocidad explosiva

D: 4x(15m.+10m.) (algunas desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.250. D: 1.800.

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO:

600 de nado variado

D: 400

16x25 crol-estilo propio, con 15"

D: 12x25

200 suave

SERIES A ELEGIR ENTRE:

4x25 braza, con 2' de descanso, desde arriba, **si competimos en 50 braza.**

O bien:

1x100 mariposa rota (50m.+15"+25m.+10"+25m.), si competimos en 100 mariposa.

O bien:

1x200 crol rota cada 50m. con 15" si competimos en 200 libre.

O bien:

8x50 estilos, con 15" si competimos en 400 estilos.

200 suave

TOTAL METROS: 1.500/1.800. D: 1.200/1.300

Álvaro Barro.