

SEMANA (-7):

Decimocuarta semana de preparación.
Faltan 7 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (del 3 al 6 de febrero de 2022, en sede aún sin determinar).

Primera semana del **período competitivo**, que durará seis semanas y media.

Pasamos a hacer dos entrenos de tolerancia al lactato (fuerza/potencia), en vez de uno. Es decir, la fuerza/potencia se va a entrenar los días 1º y 3º.

El 2º día se hará un entrenamiento aeróbico y, además, una serie de repeticiones de velocidad explosiva, al final.

El 4º día (con series de intensidad muy alta), estará dedicado a técnicas y planteamientos de competición.

PRIMER DIA

GIMNASIA:

Calentamiento con carrera y gimnasia sin aparatos durante 20 minutos y 24 minutos de circuito de 12 ejercicios (de pesas/gomas; el mismo de semanas anteriores), **pero con más carga o tensión.**

Movimientos rápidos, a gran velocidad.

La duración de cada ejercicio se disminuye a 30seg. El **descanso lo aumentamos hasta 1min. 30seg.** Al finalizar el circuito haremos **5min. de estiramientos.**

AGUA:

CALENTAMIENTO

300 crol-espalda-braza (50). C y D: 200.

200 mariposa con un brazo.

C: 150. D: 100. *Alternar brazos en cada brazada, cada dos brazadas o cada 25m.*

6x50 pies (estilo propio), con 15seg.

B: 4x50. C: 3x50. D: 2x50.

6x50 brazos crol con 15seg.

B: 4x50. C: 3x50. D: 2x50.

BLOQUE PRINCIPAL **intensidad muy alta**

8x75 estilo propio, con 30/40seg. de descanso. (Ritmo o velocidad de prueba de 200).

B: 6x75. C: 5x75. D: 4x75.

*Los **mariposistas** harán en cada repetición: 25 mariposa+25 crol+25 mariposa.*

*Los **estilistas** harán estilos 50-25, rotando.*

*Los de **400 estilos** harán: 12x75 estilos 50-25, con 20seg.*

*Los de **400 libre**: 12x75 crol, con 20seg.*

*Los de **800 libre**: 16x75 crol, con 15seg. (Todos a velocidad de competición).*

TRANSICIÓN

200 pies suaves (estilo propio).

C: 150. D: 100.

200 brazos (pull) crol-estilos sin mariposa (25).

C: 150. D: 100.

4x50 pies (estilo propio), con 15seg.

C: 3x50. D: 2x50.

400 pull y palas crol, respiración hipóxica.

C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE **intensidad muy alta**

12x25 estilo propio, con 20seg. de descanso. (Velocidad de competición de 100).

B: 10x25. C: 8x25 con 25seg. D: 6x25 con 30seg.

RELAJACION

200 metros suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.375. D: 1.550.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

400 estilos (25).

C: 300 estilos (25). D:200 estilos (25).

Nos fijamos en hacer los virajes correctamente: en braza y mariposa tocar la pared con las dos manos a la vez y, a ser posible, a la misma altura.

BLOQUE PRINCIPAL (AEROBICO) intensidad alta

16x100 crol, con 20seg.

B: 12x100. C:10x100. D:8x100.

TRANSICION

200 pies suave de estilos (25).

C:150. D: 100.

8x25 pies de estilo propio, con 20seg.

C: 6x25. D: 4x25.

600 pull y palas crol (50 normal-50 hipóxico).

B y C:400. D: 300.

VELOCIDAD intensidad muy alta

6x25 estilo propio, con 45seg. de descanso

2x25 estilo propio, saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.

C:4x25 + 2x25. D: 3x25 + 1x25.

RELAJACION

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.800.

TERCER DIA *Los que compiten el sábado en la liga máster, no harán este tercer día, pero harán el 4º y descansarán el viernes.*

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

200 espalda-braza (25).

300 (50 crol-50 mariposa con un brazo). Fijarse en los virajes.

B y C:200. D:150.

8x25 pies (estilo propio), con 15seg.

4x50 brazos (pull) crol, con 15seg.

PRIMER BLOQUE intensidad muy alta

12x50 estilo propio, con 30seg. de descanso (Velocidad de competición de 200).

B:10x50. C:8x50. D:6x50.

Mariposistas hacer 1 crol - 1 mariposa. Estilistas hacer una de cada estilo.

*Los de **400 estilos**: 16x50 (una de cada estilo), con 20seg. Los de **400 libre**: 16x50 crol, con 20seg.*

*Los de **800 libre**: 24x50 crol, con 15seg. (A ritmo de competición).*

200 crol suave. (Crolistas a otro estilo).

C:150. D:100.

300 pies (estilo propio).

C:150. D:100.

600 pull y palas crol (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

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

SEGUNDO BLOQUE intensidad muy alta

3 x (4x25 estilo propio, con 10seg.) con 2min. de descanso entre series.

B y C: 2x(4x25). D: 1 x (4x25 con 15seg.).

Velocidad de competición de 100. (Restando 30" al tiempo total, obtendremos nuestra marca aproximada de competición en 100m.).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.850.

CUARTO DIA Los que compiten el sábado en la 2ª jornada de liga máster, harán este cuarto día en vez del tercero, y descansarán el viernes.

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

Agua:

CALENTAMIENTO

600 de nado variado.

D: 400.

20x25 (1 pies de estilo propio fuerte-1 brazos estilo propio cómodo), con 15seg.

D: 10x25.

100 suave.

BLOQUE PRINCIPAL

Los que compiten en 1.500:

16x25 crol, con 10seg. (A ritmo/velocidad de prueba de 1.500)

Los que compiten en 200 espalda:

4x50 espalda, con 30seg. de descanso. (A ritmo de prueba de 200).

Los que compiten en 100 braza:

2x50 braza, con 1min. de descanso. (A ritmo de prueba de 100).

Hacer una con salida desde arriba.

Los que compiten en 50 libre y/o relevo de estilos:

4x25 crol y/o estilos, desde arriba, con 2min. de descanso. Velocidad explosiva

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.800/1.600/1.500 D: 1.350/1.150/1.050

Álvaro Barro.