

SEMANA (0): SEMANA DE PUESTA A PUNTO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO (3 al 6 de marzo de 2022), y para la 3ª jornada de Liga Máster (sábado 5 de febrero).

El pasado viernes (o el sábado) hicimos el primer entrenamiento de la puesta a punto. Desde ese momento hemos dejado de hacer gimnasia (solamente haremos estiramientos con un pequeño calentamiento previo) y **sólo entrenamos en el agua.**

Tampoco utilizamos las palas durante el nado.

En la puesta a punto **disminuimos el metraje** total en cada sesión de entreno y también disminuimos el número de repeticiones (en las series de nado), aumentando los tiempos de descanso entre ellas. Las pocas repeticiones que hagamos las nadaremos a velocidad de competición.

Por último, recordad que **el descanso da velocidad**, así que debemos esmerarnos en descansar de forma adecuada y en no hacer otros tipos de ejercicio ajenos al programa de entrenamiento.

Es decir, que a nadie se le ocurra subir en bicicleta al Puig Major, ir de excursión al Torrent de Pareis ni jugar un partido de fútbol u otra cosa parecida.

En cuanto a la **dieta**, seguir la misma de siempre. Es decir, cada cual debe continuar con su dieta habitual. Si bien, durante los días de campeonato, comeremos algo ligero y fácil de digerir a mediodía y aumentaremos la ingesta de hidratos de carbono (pastas, cereales, etc.) en la cena.

PRIMER DIA (Solamente para los que compitan en la 3ª jornada de liga el próximo sábado 5 de febrero).

600 de nado variado.

C: 500. D: 400.

16x25 con 10seg. (1 pies estilo propio fuerte – 1 brazos crol cómodo).

C: 12x25. D: 8x25.

100 suave.

12x25 estilo propio, con 20/25seg. de descanso. intensidad muy alta

C: 8x25. D: 6x25.

50 suave.

400 pull (brazos), (75m. crol-25m. estilos).

C: 300. D: 200.

50 suave.

4x25 de estilo propio, con 1'30"/2' de descanso. (Desde arriba). velocidad explosiva

D: 2x25.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.200. C: 1.800. D: 1.400.

PRIMER DIA (Lunes)

Segundo día para los que compiten el sábado en la Liga.

600 de nado variado.

C: 500. D: 400.

12x25 estilo propio, a ritmo moderado, con 20seg.

C: 8x25. D: 4x25.

100 suave.

2x50 estilo propio, con 3min. de descanso, saliendo desde arriba.

Debemos cronometrar estas dos repeticiones, que son a **muy alta intensidad** y cuidando la técnica de brazada.

La marca que debe salir es, aproximadamente, la del primer parcial de la prueba de 100metros.

Los de 400, tanto de estilos como de libre, harán: 4x50 con 15seg., a ritmo de prueba de 400 + 3min. + 1x50 desde arriba, a ritmo de prueba de 100.

Los nadadores de 800 harán: 8x50 crol, con 10/15 seg., a ritmo o velocidad de competición de 800.

D: 1x50.

200 suave.

4x25 estilo propio, con 2 min. de descanso. Saliendo desde arriba. **velocidad explosiva**

D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.600. C: 1.400. D: 1.100.

SEGUNDO DIA

(Martes o miércoles, según se comience a competir el jueves o el viernes).

Tercer día para los que compiten el sábado en la Liga. Este tercer día debe hacerse el jueves para poder descansar el viernes previo a la competición.

400 de nado variado.

12x25 estilo propio, a ritmo moderado, con 20seg.

100 suave.

Los de 50 y 100 harán:

2x25 estilo propio, con 2 min. de descanso, saliendo desde arriba.
(A ritmo de carrera de 50 o 100).

Los de 200 harán:

4x25 estilo propio, a ritmo de carrera, con 30seg. (desde abajo).

Los de 400 libre o estilos, harán:

4x50 crol o estilos, a ritmo de carrera, con 15seg.

Los de 800 libres harán:

8x50 crol con descanso de 10/15seg., a ritmo de prueba de 800

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.050/1.100/1.200/1.400.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2022
(Semana del 31 de enero al 6 de febrero 2022)

JUEVES, VIERNES, SABADO Y DOMINGO: Competición.
(ver info campeonato <https://cdn.leverade.com/files/vSwkoDMQQs.pdf>)

CALENTAMIENTO PARA LOS DIAS DE COMPETICIÓN:

Todos:

Pequeño calentamiento en seco de brazos/hombros y algunos estiramientos suaves.

600 de nado suave variado.

4x25 estilo propio, a ritmo moderado, con 20seg. de descanso.

100 suave.

Los que compitan en 50m.: **2 x (15m. esprín + 10m. suave)**, con 2 min., desde arriba.

Los que compitan en 100/200m.: **1x25/2x25** a ritmo de carrera, con 30seg.

Hacer una desde arriba.

Los que compitan en 400m.: **4x25 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

Los que compitan en 800m.: **4x50 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

50m. suave.

TOTAL METROS: 900/950/1.050.

*Otra opción de calentamiento, muy recomendable, es hacer, solamente, **nado suave durante 15/20 minutos**. La ventaja que tiene es que no se necesita tanto tiempo de descanso entre el calentamiento y la prueba, ya que no hemos acumulado cansancio por no haber hecho esprines.*

*Los **nadadores noveles**, que lleven poco tiempo entrenando, harán como calentamiento solamente 10/15 min. de nado suave.*

El tiempo óptimo que debe haber, desde que terminamos el calentamiento hasta que competimos, es de aproximadamente 30/40 minutos.

*Tras el calentamiento es muy importante ponerse un **bañador seco y abrigarse**. No permanecer demasiado tiempo de pie ya que se cargan mucho las piernas.*

*Recordad que **el efecto del calentamiento dura varias horas**. Así, los que hayan calentado y competido por la mañana y deban también competir por la tarde, deben hacer solamente 10min. de nado suave como calentamiento para esa segunda prueba vespertina.*

El calentamiento del domingo, salvo que se vayan a nadar pruebas de velocidad, puede ser 15/20 minutos de nado suave, ya que tendremos cansancio acumulado por los tres días anteriores de competición y no es conveniente sobrepasarse con demasiado entreno.

Muchas gracias a todos por haber llegado hasta aquí. Ahora el Club espera lo mejor de todos vosotros.

¡Ánimo y mucha suerte!

Álvaro Barro.