



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS COMPETICIONES DE VERANO 2022

(Semana del 25 de abril al 1 de mayo de 2022)

Hemos terminado el ciclo (o macrociclo) de invierno, en el que hemos tenido como competiciones más importantes el campeonato de España de invierno y el Mallorca Open Máster.

Comenzamos ahora el segundo ciclo del año o macrociclo de verano, en el que tendremos como meta la **5ª jornada de liga máster FBN** (11 de junio), el **Campeonato de España de aguas abiertas** (Banyoles 21 y 22 de mayo), el **Campeonato de España de verano** (Las Palmas 7-10 de julio) y el **Campeonato de Europa** (del 24 de agosto al 4 de septiembre en Roma).

Os proporcionaremos también los entrenamientos específicos para aquellos que quieran preparar las **travesías de verano**, en aguas abiertas, hasta Formentor (3 de septiembre) y Santa Ponça (10 de septiembre).

Por el momento, debéis seguir el entreno que tenemos esta semana para todos, necesario para recuperarse de la competición de este pasado fin de semana y de los duros entrenamientos que la precedieron.

Recomiendo consultar el libro de [JANET EVANS "Manual de Natación Total"](#), que explica, de forma magistral y sencilla, la **periodización de las fases de entrenamiento** (capítulo 11 pág. 217, en la edición española).

SEMANA (-10): Faltan 10 semanas para la puesta a punto para el nacional de verano (seis para la 5ª jornada de Liga Máster).

El entrenamiento de esta semana corresponde al **período de resistencia general**, en el que vamos a nadar distancias largas a ritmo o intensidad moderada y a diversos estilos (para trabajar los diferentes grupos musculares). Resultará así un entrenamiento homogéneo y aeróbico.

PRIMER DIA

Gimnasia:

30/40min. de gimnasia sin aparatos.

La intensidad de los ejercicios será moderada y debe haber variedad, para así trabajar todos los grupos musculares de una forma general.

Los ejercicios deben incluir trabajo de piernas, cintura, brazos y abdominales (por ese orden), comenzando siempre por los más suaves. Se recomienda hacer un pequeño calentamiento y un circuito de unos 12 ejercicios, en los que se trabaja durante 1min. y se descansa 1min.

Terminamos con 5min. de estiramientos suaves. Atención a no forzar demasiado en los estiramientos; deben de ser suaves y sin rebotes.

Agua:

Todo a ritmo moderado (de forma que nos sintamos cómodos en el agua).

500 crol suave, estirando bien en el deslizamiento al inicio de la brazada.

B: 400. C: 300. D: 150.

600 espalda-braza-crol (50).

B y C: 400. D: 300.

300 pies (estilos) sin tabla (25).

C: 200. D: 150.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.600. B: 1.300. C: 1.100. D: 900.

www.esportsmasters.es



esmàs

SEGUNDO DIA

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

Agua:

Todo a ritmo/intensidad moderada.

600 crol-espalda (100).

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

600 (50m. crol - 25m. mariposa).

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

A los que les cueste hacer mariposa, pueden sustituirla por mariposa con un brazo.

600 espalda-braza (50).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.000. B: 1.700. C: 1.400. D: 1.100.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

A ritmo/intensidad moderada.

1000 crol, alternando 100m. de respiración normal (siempre respirando por el mismo lado), con 100m. de respiración alterna (cada tres brazadas, de forma que respiremos una vez por cada lado).

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

400 pies estilos sin tabla (25).

B y C: 300. D: 200.

400 (50m. espalda - 50m. braza - 50m. mariposa con un brazo).

B: 300. C y D: 200.

200m suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.000. B: 1.600. C: 1.400. D: 1.100.

Álvaro Barro.