

SEMANA (-6): Quinta semana del ciclo de verano.

Faltan 6 semanas para la puesta a punto para el nacional de verano; Las Palmas 7-10 de julio (y dos semanas para la puesta a punto para la 5ª jornada de Liga Máster; Son Hugo 11 de junio).

Comenzamos el período competitivo, que durará cinco semanas y media.

PRIMER DIA

Gimnasia:

15min. de calentamiento: carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.

10min. de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

18min. de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de **30 segundos de duración** con **1 minuto de descanso**, tensión o carga media/alta. Movimientos rápidos. **12 ejercicios: 2 x (pectorales, cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma)**. El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas), se puede sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas).

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

CALENTAMIENTO

400 crol.

D: 200

4x25 estilos, con 15sg.

200 crol (técnica).

D: 100

BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

4 x (100 estilo propio con 15sg. + 50 suave + 15sg.).

C: 3x(100+50 suave). D: 4x(50 e.p. + 25 suave).

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.

TRANSICIÓN

200 pies estilos.

B, C y D: 100

4x50 pies estilo propio con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

200 pull estilos (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 300. C: 200 y D: 150.

SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)

6 x (50 estilo propio + 15sg. + **50 suave** + 15sg.).

B y C: 4x(50 e.p.+50 suave). D: 4x(25 e.p. + 25 suave).

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.

Los del grupo D deben ir a velocidad de competición de 100m.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100 B: 2.700 C: 2.350 D: 1.550.



esmàs

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 200.

8x200 crol con 20sg. **intensidad media/alta**

B: 6x200. C: 5x200. D: 4x200.

12x25 pies estilo propio, con 20sg.

C: 8x25. D: 6x25.

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

4x100 pull y palas crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

4 relevos de 25m. con 2min. de descanso o 4x25 con 2min.

velocidad explosiva D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 2.800 C: 2.300 D: 1.700.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

D: 200

4x50 estilos (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

1º Bloque INTENSIDAD MEDIA/ALTA

60x25 crol, con 10sg.

(Grupo A, cada 30"; grupo B, cada 30"/35"; grupo C, cada 40" y grupo D, con 10").

OBJETIVO: VELOCIDAD DE COMPETICIÓN DE 800/1.500m.

B: 40x25. C: 32x25. D: 20x25.

TRANSICIÓN

4x100 pies estilo propio con 20sg.

B y C: 3x100. D: 4x50.

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

B y C: 300. D: 200.

2º Bloque INTENSIDAD MUY ALTA

2x50 estilo propio con 2min. de descanso.

Objetivo: Velocidad de competición de 100m.

C: 1x50. D: 2x25 con 2min.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.150. D: 1.450.

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

600 de nado variado.

B: 500. C: 400 D: 300.

16x25 con 10" de descanso. (1 pies de estilo propio – 1 brazos crol).

C: 12x25. D: 8x25. Los pies se hacen con el pull.

4x25 estilo propio, con 20" (ritmo alegre).

100 suave.

SERIE PRINCIPAL

1x200 rota cada 50m. con 15" de estilo propio. intensidad muy alta

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 200 metros.

Se debe hacer el mismo tiempo en los cuatro parciales de 50 metros.

3 minutos de descanso con 50m. suave y:

1x100 rota (50m. + 15" + 25m. + 10" + 25m.). intensidad muy alta

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 100 metros.

El grupo D hará 2x100 rotas (50-25-25), con 3min. y con 50 metros suave.

TRANSICIÓN

50 suave.

200 pies, crol-estilo propio (25).

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

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

VELOCIDAD

2x25 esprín de estilo propio, con 1'30", saliendo desde arriba.

velocidad explosiva

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.650. B: 2.450. C: 2.150. D: 1.750.

Álvaro Barro.