

## SEMANA (-9): Segunda semana del ciclo de verano.

Faltan 9 semanas para la puesta a punto para el nacional de verano; Las Palmas 7-10 de julio (cinco para la 5ª jornada de Liga Master: Son Hugo, 11 de junio).

Segunda semana del período de **resistencia general**.

Continuamos con la misma tónica de la semana pasada; gimnasia sin aparatos y nado a ritmo moderado con variedad de estilos

Es el momento de hacer hincapié en la técnica de los estilos, procurando trabajar diferentes aspectos de la brazada; por ejemplo, deslizar bien al inicio de la tracción, hacer un recobro con el codo alto en crol, traccionar con los codos bien altos, etc.

La gimnasia puede hacerse, si se desea, en sesión aparte de la del agua. Aquí proponemos hacerla justo antes del entreno en la piscina, porque es perfectamente compatible, pero no tiene por qué hacerse así. Puede hacerse después del agua e incluso la podemos hacer en casa, ya que no requiere ningún tipo de aparato.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada **30/40 minutos de gimnasia sin aparatos:** pequeño calentamiento gimnástico y un circuito de 12 ejercicios de 1min. de duración, con 1min. de descanso + 5min. de estiramientos suaves.

**Agua:**

**900 espalda-braza-crol (50).**

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

**400 (75 crol-25 mariposa).**

B: 300. C y D: 200.

*En crol fijarse bien en deslizar la mano hacia delante al entrar ésta en el agua y hacer seguidamente la tracción con el codo alto.*

**300 (crol sueco-mariposa con un brazo-punto muerto de crol (50)).**

D: 200.

**400 pull (crol-estilos (50)).**

B: 300. C y D: 200.

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.200. B: 1.900. C: 1.600. D: 1.300.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**500 espalda-crol (50).**

B: 400. C: 300. D: 250.

*Fijarse en el rolido de hombros (giro del tronco), sobre todo en espalda y, en éste mismo estilo, fijarse en la entrada de la mano en el agua con la palma hacia afuera, buscando profundidad antes de iniciar la tracción con codo alto.*

**500 (75 braza-25 mariposa).**

C: 400. D: 250.

**500 (pies estilos sin tabla-punto muerto de crol/espalda (50-25-25)).**

B: 400. C: 300. D: 250.

**500 pull (50 espalda-50 braza-25 mariposa).**

B: 400 (50-25-25). C: 300 (50-25-25). D: 250.

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.200. B: 1.900. C: 1.500. D: 1.200.**



esmàs

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**600 crol-estilos sin crol (50).**

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

**400 pies estilos (25).**

B y C: 300. D: 200.

**600 pull (crol-estilos (50)).**

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

**400 (crol sueco-punto muerto de crol-punto muerto de espalda-mariposa con un brazo (50)).**

B y C: 300. D: 200.

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.200. B: 1.800. C: 1.600. D: 1.200.**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**400 de nado variado.**

B y C: 300. D: 200.

**400 técnica de estilos (25 técnica – 25 estilo completo).**

B y C: 300. D: 200.

**400 pies estilos sin tabla (25).**

C: 300. D: 200.

**400 pull (brazos) de estilos (25). C: 300. D: 200.**

**400 crol, respiración alterna. C: 300. D: 200.**

**200 suave + 5 min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.200 B: 2.000 C: 1.700 D: 1.200**

Álvaro Barro.