

## SEMANA (-4): Séptima semana del ciclo de verano.

Faltan cuatro semanas para la puesta a punto para el nacional de verano; Las Palmas, del 7 al 10 de julio (y una semana para la puesta a punto para la 5ª jornada de Liga Máster; Son Hugo 18 de junio).

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

**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

**500 estilos** (25).

B: 400. C: 300. D: 200.

**6x50 crol-estilos (25)**, con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

**200 técnica de crol.**

### PRIMER BLOQUE: **Intensidad muy alta.**

**2x100 estilo propio**, con 3min. de descanso.

**D: 2x50.**

*Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 6x150, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 8x150 crol, con 15seg. de descanso.*

### TRANSICION

**4x100 pies (estilo propio)**, con 20seg.

B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.

**400 brazos (pull) estilos** (25).

B: 300. C y D: 200.

**500 pull y palas crol** (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica).

B: 400. C: 300. D: 200.

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar (exhalar), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

### SEGUNDO BLOQUE: **Intensidad muy alta.**

**2x50 estilo propio**, con 40seg. **Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m.**

**2x25 estilo propio**, con 40seg.

B y C: (1x75 + 2x50 + 2x25). D: (2x50 + 2x25).

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

**TOTAL METROS: 2.850. B: 2.450. C: 1.950. D: 1.600.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**400 estilos (25).**

C: 300. D: 200

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

**10x150 crol**, con 20seg. **intensidad alta**

B: 8x150. C: 6x150. D: 5x150.

*Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 12x150 crol, con 15seg. o bien: 12x150 (1 crol - 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

*Los de 800 libre, harán: 15x150 crol, con 15seg.*

**8x50 pies (estilo propio)**, con 20seg.

B y C: 6x50. D: 4x50.

**300 pull estilos (25).**

B y C: 200. D: 150.

**3x100 pull y palas crol**, con respiración hipóxica, con 30seg. de descanso.

C: 2x100. D: 3x50.

**4x25 estilo propio**, con 1'30" de descanso. **velocidad explosiva**

C y D: 4x25. **Hacerlas desde arriba si es posible.**

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.900. C: 2.400. D: 1.850.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**12x25 estilos**, con 15seg.

C y D: 8x25.

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**3 x (100m. estilo propio + 15seg. + 50m. suave + 15seg.).**

B y C: **2 x (100+15"+50+15")** D: **3 x (50+15"+25+15")**.

Estilistas harán estilos (50) rotando).

Los de 400 libre harán: 8x100 crol, con 30seg.

Los de 400 estilos, harán: 8x100 estilos, cada 50 m rotando los estilos, con 30seg.

Los de 800 libre, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.

**TRANSICION**

**400 pies (estilo propio).**

C: 300. D: 200.

**4x100 pull estilos (25)**, con 20seg.

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

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

B y C: 300. D: 200.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**4x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

**Objetivo:** conseguir velocidad de competición de 100m., manteniendo en las cuatro repeticiones la misma marca o mejorándola en cada repetición.

C y D: 3x50.

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

**TOTAL METROS: 2.950. B: 2.600. C: 2.250. D: 1.675.**



esmás

## CUARTO DIA

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

### Agua:

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**16x25 con 10" de descanso** (1 pies crol/e.p. fuerte – 1 brazos crol cómodo).

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

**40x25 crol, con 10" de descanso. intensidad muy alta**

C: 32x25. D: 20x25.

**Objetivo: ritmo/velocidad de competición de 800m.**

Los especialistas en la distancia de 200 metros (con estilo propio mariposa, espalda o braza), deben hacer: (1 de crol – 1 de estilo propio).

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), de forma que descansemos entre 8 y 12 segundos entre cada repetición de 25 metros. Por ejemplo, si nadamos los 25 metros en 28"/32", saldremos cada 40"; si nadamos los 25m. en 33"/37", saldremos cada 45", etc.

**200 muy suave.**

**2x50 de estilo propio, con 3min. de descanso. intensidad muy alta**

D: 2x25. Salir desde arriba, en la primera, y desde abajo en la segunda.

**Objetivo: velocidad de competición de 100m. y conseguir en la segunda repetición (saliendo desde abajo), la misma marca que en la primera. (Si se sale desde abajo en las dos repeticiones, la segunda debe ser más rápida que la primera).**

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

**TOTAL METROS: 2.300. B: 2.300. C: 1.900. D: 1.250.**

Álvaro Barro