

**SEMANA (-18):** Cuarta semana de preparación.

Faltan **18 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno (del 2 al 5 de febrero de 2023).

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

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

**20min. de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

**5min. de flexibilidad** (estiramientos).

**Agua:**

**1000 m. técnica de estilos (100 técnica - 50 nado completo).**

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

**1000 m. de nado crol, respiración alterna (cada tres brazadas).**

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

**1000 m. (50 pies - 50 pull), cambiando de estilo cada 100.**

B: 900. C: 600. D: 500. Los pies se hacen con el pull.

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

**TOTAL METROS:** 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

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

B: 600 C: 400. D: 300.

**1200 (50 pies-100 pull), cambiando de estilo cada 150.**

B: 900. C: 600. D: 600. Los pies se hacen con el pull.

**600 (75 crol- 25 mariposa).**

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

**600 crol, respiración alterna, fartlek (75 cómodo-25 fuerte).**

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

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

**TOTAL METROS:** 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**800 (150 técnica - 50 de nado completo), cambiando de estilo cada 200.**

B: 600. C: 500. D: 400.

**1200 (75 crol - 25 espalda - 75 crol - 25 braza).**

B: 1000. C: 800. D: 600.

**500 pies estilos (25).**

C: 300. D: 200.

**500 pull estilos (25).**

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

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

**TOTAL METROS:** 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**800 técnica de estilos (75 técnica-25 nado completo).**

B: 600. C: 500. D: 400.

**800 pies-brazos (50), estilos (100).** Los pies se hacen con el pull.

B: 700. C: 500. D: 400.

**800 (75 crol-25 estilos).**

B: 600. C: 500. D: 400.

**600 crol respiración alterna, FARTLEK (75 cómodo-25 fuerte).**

B: 600. C: 500. D: 300.

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

**TOTAL METROS:** 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

Álvaro Barro.