

**SEMANA (-17):** Quinta semana de preparación.

Faltan **17 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:**

**400 m. de nado variado.**

C: 300. D: 200.

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

B y C: 400. D: 300.

**800 m. (50 pies – 50 pull), cambiando de estilo cada 100.**

B: 700. C: 500. D: 400. *Los pies se hacen con el pull.*

**2x600 m. con 1min. de descanso, (la 1ª 75 crol – 25 estilos; la 2ª crol FARTLEK, 75 cómodo – 25 esprín).**

B: 2x500. C: 2x400. D: 2x300.

**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 técnica de estilos (75 técnica – 25 nado completo).**

C: 400. D: 300.

**1200 crol, FARTLEK (75 cómodo – 25 esprín).**

B: 900. C: 600. D: 600.

**600 pies, cambiando de estilo cada 100.**

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

**600 pull estilos (25).**

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

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

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



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2023  
(Semana del 3 al 9 de octubre de 2022)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**500 de nado variado.**

B y C: 400. D: 300.

**2x400 (1ª técnica estilos 75-25; la 2ª 75 crol-25 estilos).**

B: 2x300. C: 300+200. D: 2x200.

**600 pies estilos (50).**

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

**600 pull estilos (50).**

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

**500 crol respiración alterna, FARTLEK a discreción.  
(esprintar 25m. de vez en cuando).**

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:**

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

C: 500. D: 300.

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

B: 700. C: 800. D: 600.

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

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

**600 crol respiración alterna, FARTLEK a discreción.**

B:400. C y D: 300.

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

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

Álvaro Barro.