

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

Faltan **17 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno (del 16 al 19 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 nado variado**

C: 300. D: 200.

**1.500 crol, cronometrando el tiempo.**

B:1.200 C: 900 D:750

**4x100 pies crol-estilos (50), con 20"**

B y C: 3x100 D: 2x100

**2x150 pull estilos (25), con 20"**

C: 2x100 D: 100

**2x200 pull y palas crol, con 20"** (50 respiración normal-50 resp. hipóxica).

B: 2x150 C: 2x100 D: 100

**4 x 25 estilo propio-estilos, con 1'30" de descanso**

(con salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.650.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**500 estilos sin mariposa (50)**

B y C: 400. D: 250.

**600 crol-estilos (50), con 45" de descanso.**

**500 crol fartlek (75 cómodo-25 esprín), con 45"**

**400 crol respiración alterna.**

B: 500+400+300 C: 400+300+300 D: 300+200+200

**600 pies-pull (50) estilos (100).** Los pies se hacen con el pull.

B: 500 c: 400 D: 300

**4x100 pull y palas crol, con 20"** (50m. normal-50m. hipóxico).

C: 3x100 D: 2x100

**4 x 25 esprín progresivo con llegada a velocidad máxima, con 1'30" de descanso** (estilo propio).

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.750.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2023  
(Semana del 17 al 23 de octubre de 2022)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**400 nado variado**

C: 300 D: 200

**4x100 técnica de estilos, con 15"** (75 técnica-25 nado completo).

B: 3x100 C y D: 2x100

**800 crol FARTLEK a discreción** (esprintar 25m. de vez en cuando).

C:600 D:400

**5x100 pies crol-estilos (50), con 20"**

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

**800 pull y palas crol** (75 respiración normal-25 hipóxico).

B:600 C y D: 400

**4 x (15m. esprín+10m. suave) con 1'30" de descanso a estilos**  
(con salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.100. D: 1.700..**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**400 estilos (25).**

C: 300. D: 200.

**400 técnica de estilos** (75 técnica-25 estilo completo).

C y D: 200

**3x400 crol, con 40"**

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

**5x100 pies crol-estilos (50), con 20"**

C: 4x100. D:3x100.

**500 pull estilos (25).**

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

**2x25 de crol y de estilo propio, con 2min. de descanso.**

(Con salida desde arriba si es posible).

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

**TOTAL METROS: 3.250. B: 2.750. C: 2.250. D: 1.750.**

Álvaro Barro.