

SEMANA (-13): Decimoprimer semana de preparación.

Faltan 13 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (del 16 al 19 de febrero de 2023).

PRIMER DIA

Gimnasia:

15 minutos de calentamiento: carrera, al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.

10 minutos de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

15 minutos de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de un **minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones: **10 ejercicios: 2 x (cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma).**

5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

400 (75 crol – 25 estilos).

C: 300. D: 200.

2 x 800 crol, con 1' intensidad media/alta

B: 2x600 C:2x500 D:2x400

600 pies estilo propio – pull estilos (50). Los pies se hacen con el pull

B:500 C: 400 D: 300

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

B y C:300 D:200

4 x 25 estilo propio, con 1'30" de descanso. velocidad explosiva

(con salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.800.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

600 de nado variado.

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

16 x 25 técnica de estilos, con 15" (25m. técnica – 25m. estilo completo).

B: 12x25. C: 10x25. D: 8x25.

3x200 estilo propio, con 30" (mariposistas 50 crol-50 mariposa).

C: 3x150. D: 3x100. intensidad muy alta

600 pies, estilo propio-estilos (50).

B y C: 400. D: 300.

600 pull estilos (25)

B: 400. C y D: 300.

3x100 estilo propio, con 30" de descanso. intensidad muy alta

C: 2x100. D: 3x50.

Estilistas: estilos (50)

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

8x200 crol, con 20" intensidad media/alta

B: 6x200. C:5x200. D: 4x200.

8x50 pies, estilo propio-estilos, con 20"

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

400 pull estilos (50).

B: 300. C y D:200.

4x100 pull y palas crol, con 15" (50m. normal-50m. respiración hipóxica).

B: 3x100. C y D: 2x100.

4x25 estilos, con 1' 30" de descanso. velocidad explosiva

progresivas, con llegada a máxima velocidad.

(con salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.900.

CUARTO DIA

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

Agua:

600 de nado variado de todos los estilos.

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

16x25 técnica de estilos, con 10/15"

(2 de cada estilo dos veces; 25m. técnica-25m. estilo completo).

C: 12x25. D: 8x25.

50 suave.

2x25 de estilo propio, con 30" de descanso.

(A ritmo/velocidad de competición de 100m.).

100 muy suave.

ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de 100 metros:

1x(50m.+15"+25m.+10"+25m.), con 2 minutos de descanso y:

1x(4x25m., con 10") D: 1x(4x25, con 15"). **intensidad muy alta**

Son, en realidad, dos series de 100m. rotas:

(la 1ª en 50m. y dos veces 25m. y la 2ª en cuatro veces 25).

Objetivo: Acercarse lo más posible a la marca de competición de 100 metros, pero manteniendo la velocidad constante durante los 100 metros de la serie.

100 suave.

600 pies-brazos (50), de estilo propio y/o de crol. B:500. C:400. D:300.

2x25 estilo propio y crol, con 2' de descanso, desde arriba. vel. explosiva

200 suave

TOTAL METROS: 2.350. B: 2.150. C: 1.850. D: 1.450.

Álvaro Barro.