

SEMANA (-3): Vigésima primera semana de preparación.

Faltan tres semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (del 16 al 19 de febrero, en Castellón).

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada, haremos:

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 **30segundos de duración**, con **1min. 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

400 estilos (25).

C: 200. D: 100.

4x50 técnica de crol, con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

200 técnica de estilo propio.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

2x200 rotas cada 50m., con 15seg. (entre cada 50m.) y con 3min. (y 50m. suave), de descanso entre cada 200. Hacerlas a estilo propio.

C y D: 1x200 rota cada 50m, con 15seg.

Descontando 45 seg. al tiempo total de cada serie, nos sale una marca próxima a la nuestra de competición.

Los que compitan en 400 (libre o estilos), harán: 2x(8x50, con 10seg.), con 3min. de descanso entre cada serie de 8x50. (Los estilistas a estilos cada 50m.).

Los de 800 harán 30x50 crol, con 10seg.

TRANSICION

200 Nado suave

200 pies estilos (25)

D: 100.

12x25 pies estilo propio, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

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

C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

2x100 rotas, a estilo propio. (La primera: 50m.+15seg.+25m.+10seg.+25m. y la segunda rota cada 25m, con 10seg.). Con 3min. (y 50m. suave), de descanso entre las dos series de 100.

C y D: 1x100 rota cada 25m., con 10seg.

Descontando 25seg. en la primera y 30seg. en la segunda, al tiempo total de la serie, nos saldrá una marca próxima a la nuestra de competición.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. C: 1.900. D: 1.450

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

4x50 técnica de estilo propio, con 15"

D: 2x50.

16x100 crol, con 15seg. intensidad alta

B: 12x100. C: 9x100. D: 7x100

En vez de las 16x100, los cuatrocientistas y ochocientistas harán: 20x100 con 15seg. (Los crolistas a crol y los estilistas 1 crol-1 estilos (50) rotando).

*Y los **velocistas** harán 12x100 crol, con 20seg.*

200 brazos (pull) estilos (25).

C: 150. D: 100.

6x50 pies estilo propio, con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

2x200 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 30seg.

B, C y D: 200.

4x(15/20m. esprint + 10/5m. suave), con 1min. de descanso. velocidad explosiva

Hacer una desde arriba y otra desde abajo, alternándolas.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.250. D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 Nado variado (25).

C y D: 200.

12x25 estilos, con 15seg.

B: 8x25. C: 6x25. D: 4x25.

200 espalda-mariposa (25).

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

6x75 estilo propio, con 1min.15seg. de descanso.

B: 5x75. C: 4x75. D: 3x75.

Los de 400 libre y estilos harán: 16x75 con 20seg. (Los estilistas a estilos 50-25, rotando).

Los de 800 libre harán: 20x75 con 15seg.

TRANSICION

200 nado suave

200 pies (estilo propio).

C: 150. D: 100.

6x50 pies estilo propio, con 20 seg.

B: 5x50. C y D: 4 x 50

6x100 pull y palas crol, (respiración hipóxica), con 20seg.

B: 5x100. C: 4x100. D: 4x50.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

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

B y C: (3x50). D: (2x50).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.050. B: 2.675. C: 2.100. D: 1.625.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2023
(Semana del 23 al 29 de enero de 2023)

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO:

600 de nado variado.

C: 500. D: 300.

16x25 estilos, con 10seg. de descanso. (1 pies fuerte – 1 brazos cómodo).

C: 12x25. D: 8x25.

2x25 estilo propio, con 1min. de descanso (a ritmo de competición de 100m.)

200 suave.

D: 100 suave

CRONO (TOMA DE TIEMPOS):

2x100 de estilo propio, con 5 minutos de descanso y 100m. suave entre las dos repeticiones.

D: 1x100 + 1x50.

OBJETIVO: En la primera repetición de 100, hacer un tiempo 10/5seg. por encima de nuestra mejor marca de competición. Y en la segunda repetición, intentar mejorar el tiempo de la primera.

Los de 400 libre o estilos, harán 1x400, intentando acercarse lo más posible a nuestra mejor marca de competición (+/- 20seg. por encima).

Los de 800 libre, harán un crono de 800 crol, con el mismo objetivo de acercarnos lo más posible a nuestra mejor marca de competición.

300 suave.

D: 200.

TOTAL METROS: 1.850. C: 1.650. D: 1.000.

Álvaro Barro.