

## **SEMANA (-4):** Vigésima semana de preparación.

Faltan cuatro 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 (**ver semana -6**).

**Agua:**

### **CALENTAMIENTO**

**500 estilos (25).**

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

**6x50 crol-estilos (25),** con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

**200 técnica de crol.**

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

*(Hacerlo todo seguido).*

**1x150 estilo propio,** con 1min.30seg. de descanso.

*(Mariposistas hacer: 50 mariposa-50 crol-50 mariposa. Los estilistas hacer: estilos cambiando cada 50m. rotando los estilos).*

**2x100 estilo propio,** con 1min.30seg. de descanso.

**C: 3x100. D: 2x100.**

*Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 6x150, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 8x150 crol, con 15seg. de descanso.*

### **TRANSICION**

**4x100 pies (estilo propio),** con 20seg.

B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.

**400 brazos (pull) estilos (25).**

B: 300. C y D: 200.

**500 pull y palas crol (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica).**

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

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar (exhalar), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

*(Se debe hacer todo seguido)*

**2x75 estilo propio,** con 40seg.

**2x50 estilo propio,** con 40seg.

**2x25 estilo propio,** con 40seg.

B y C: (1x75 + 2x50 + 2x25). D: (2x50 + 2x25).

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

**TOTAL METROS: 3.150. B: 2.675. C: 2.125. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**400 estilos** (25).

C: 300. D: 200

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

**10x150 crol**, con 20seg. **intensidad alta**

B: 8x150. C: 6x150. D: 5x150.

*Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 12x150 crol, con 15seg. o bien:  
12x150 (1 crol - 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

*Los de 800 libre, harán: 15x150 crol, con 15seg.*

**8x50 pies (estilo propio)**, con 20seg.

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

**300 pull estilos** (25).

B y C: 200. D: 150.

**3x100 pull y palas crol**, con respiración hipóxica, con 30seg. de descanso.

C: 2x100. D: 3x50.

**4x25 estilo propio**, con 1'30" de descanso. **velocidad explosiva**

C y D: 4x25. **Hacerlas desde arriba si es posible.**

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.900. C: 2.400. D: 1.850.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**12x25 estilos**, con 15seg.

C y D: 8x25.

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**4 x (100 estilo propio + 15seg. + 50 suave + 15seg.).**

B y C: **3 x (100+15"+50+15")** D: **2 x (100+15"+50+15")**.

Estilistas harán estilos (50) rotando).

Los de 400 libre harán: 8x100 crol, con 30seg.

Los de 400 estilos, harán: 8x100 estilos, cada 50 m rotando los estilos, con 30seg.

Los de 800 libre, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.

**TRANSICION**

**400 pies (estilo propio).**

C: 300. D: 200.

**4x100 pull estilos** (25), con 20seg.

B y C: 3x100. D: 4x50.

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

B y C: 300. D: 200.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

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

C y D: 3x50.

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

**TOTAL METROS: 3.100. B: 2.750. C: 2.400. D: 1.750.**

## CUARTO DIA

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

### Agua:

#### 400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

#### 16x25 con 10" de descanso (1 pies crol/e.p. fuerte – 1 brazos crol cómodo).

C: 12x25. D: 8x25. Los pies se hacen con el pull.

#### 60x25 crol, con 10" de descanso. intensidad alta

B: 48x25. C: 32x25. D: 16x25.

Ritmo/velocidad de competición de 1.500/800/400.

Los especialistas en la distancia de 200 metros (con estilo propio mariposa, espalda o braza), deben hacer: (1 de crol – 1 de estilo propio).

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), de forma que descansemos entre 8 y 12 segundos entre cada repetición de 25 metros. Por ejemplo, si nadamos los 25 metros en 28"/32", saldremos cada 40"; si nadamos los 25m. en 33"/37", saldremos cada 45", etc.

#### 100 muy suave.

#### 4x25 de estilo propio, con 1'30" de descanso. velocidad explosiva

D: 2x25. Saliendo desde arriba, si es posible.

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

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.400. C: 1.800. D: 1.150.**

Álvaro Barro