

## SEMANA (-5): Sexta semana del ciclo de verano.

Faltan **cinco semanas** para la puesta a punto para el **nacional de verano**; Puertollano del 6 al 9 de julio. **Una semana** para el **Control de verano** (Son Hugo, 3 de junio, 50m.), y **tres** para la **5ª jornada de Liga Máster** (Son Hugo, 18 de junio, 50m.).

Segunda semana del periodo competitivo. Continuamos trabajando la **tolerancia al lactato** (fuerza/potencia) los días 1º y 3º, con series de repeticiones a velocidad de competición.

El 2º día es de **trabajo aeróbico**, necesario como base, y nos ayuda además a recuperarnos del trabajo duro del primer día y así afrontar más descansados el tercer día. El **cuarto día** continúa estando enfocado a entrenamiento y planteamientos específicos de competición.

Continuamos con la gimnasia o ejercicios en seco, con **carga o tensión alta y movimientos rápidos**. Y no debemos olvidar los ejercicios de estiramientos, imprescindibles para recuperar y mantener nuestra flexibilidad.

James E. Counsilman, en su libro "[La natación: ciencia y técnica para la preparación de campeones](#)" dice: "*Cuanto más fuerte y flexible sea el nadador, más rápido será.*" Y también: "*Un programa de ejercicios en seco, si está bien proyectado y es convenientemente seguido, puede desarrollar la fuerza y la flexibilidad con mayor rapidez que la que proporciona la natación por sí sola. Esta es la justificación única del programa de ejercicios en seco.*"

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**400 de nado variado.**

D: 200.

**4x50 estilos**, con 20sg.

D: 4x25

**200 técnica de espalda** (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

**200 técnica de braza** (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)** trabajamos tratando de conseguir la velocidad de competición).

**2x200 rotas** cada 50m., a estilo propio, descansando **15seg.** en cada repetición de 50m. (descanso de **2min. y 50m. suave**, entre cada serie de 200).

D: 1x200.

**Descontar 45seg.** al tiempo total hecho en la serie, para obtener la marca simulada de 200m. Este tipo de series nos ayudan a encontrar nuestro ritmo de competición. **Debemos ser capaces de mantener la misma velocidad en las cuatro repeticiones de 50m.** Por ejemplo, un nadador que tenga una marca de 3'00"00 en los 200m. (de cualquier estilo), debe intentar hacer 44" en cada una de las repeticiones de 50m.

Los **cuatrocientistas** (aquellos que vayan a nadar, como prueba más importante, los 400 libre o estilos), en vez de las 2x200 rotas, harán 2 x (4x100 con 20seg.), con 2min. entre cada serie de 4x100. Los crolistas a crol y los estilistas a estilos cada 50m. (rotando los estilos). Los de **800 libre** harán: 2x (8x100 crol con 15seg.), con 3min. entre cada serie de 8x100.

**TRANSICION (Intensidad moderada).**

**200 pies estilos** (50).

C y D: 100.

**6x50 pies** (estilo propio), con 15seg.

B y C: 4x50. D: 6x25.

**300 pull estilos** (50).

C: 200. D: 150.

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

B y C: 300. D: 200.



esmás

**SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA);** volvemos a buscar las marcas de competición).

**2x100 rotas** a estilo propio, **la 1ª rota cada 50m., con 15seg.** y **la 2ª rota cada 50m., con 20seg.** Descanso de 2min., y 50m. suave, entre cada serie.  
D: 1x100 rota cada 50m. con 30seg.

**Descontar 15seg. en la primera serie y 20seg. en la segunda,** para obtener los tiempos simulados de competición de 100m. Nos deben salir marcas próximas a las nuestras de competición.

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

**TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.500. D: 1.600.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**500 espalda-braza-crol.**

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

**8x100 crol,** con 20seg. + **16x50 crol,** con 10/15seg. **intensidad alta/muy alta**

B: 6x100+12x50. C: 4x100+10x50. D: 3x100+8x50.

Los **cuatrocientistas** harán **9x100 con 15seg.** + **18x50 con 10/15seg.** Los de 400 estilos: 1 crol-1estilos (50).

Los de 400 libre: todas a crol.

Los de **800 libre** harán: 16x100 crol, con 15 seg. + 16x50 crol, con 10/15seg.

Los **velocistas** harán 6x100 crol, con 20 seg. + 12x50 crol, con 15seg.

**6x50 pies estilo propio,** con 20seg.

C y D: 4x50.

**2x100 pull estilos (50),** con 20seg.

C y D: 1x100.

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

B y C: 300. D: 200.

**4x25 esprín estilo propio+ 25 suave,** con 1 minuto de descanso. Las dos últimas desde arriba, con 2 minutos de descanso. **velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.700.**

## TERCER DIA

Los que compiten en el control del sábado 3 de junio, en vez de este tercer día, harán:

600 de nado variado. **B: 500. C: 400. D: 300.**  
12x50 crol-estilos, con 20" **B: 10x50. C: 8x50. D: 6x50.**  
100 metros de nado suave.

2x50 de estilo propio, con descanso de 30"+50m. suave+30"  
(velocidad/ritmo de competición de 10m.)  
2x25 esprín de estilo propio, con 2min.  
**D: 1x50 + 2x25**

200 suave  
**TOTAL: 1.750m. 1.550. 1.350. 1.050.**

El resto harán este tercer día, tal como sigue:

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**300 crol.**

C: 150. D: 100.

**200 estilos (50).**

C: 150. D: 100.

**6x50 estilos, con 20seg.**

B y C: 4x50. D: 3x50

**200 técnica de mariposa.**

C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.** (Intentamos trabajar a velocidad de competición; ritmo de la prueba de 200)

**Hacerlo todo seguido:**

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

**4x50 estilo propio**, con 45seg. de descanso.

C: 1x100 + 4x50. D: 2x50 + 2x25.

**Cuatrocientistas:** 6x100 con 30seg. + 12x50 con 20seg. (Crolistas a crol, estilistas a estilos (50)).

**Los de 800 libre:** 8x100 crol, con 20seg. + 16x50 crol, con 10seg.

**TRANSICION** (Intensidad moderada)

**200 suave**

**8x50 pies estilos**, con 20seg. (25).

C: 6x50. D: 6x25.

**2x300 pull y palas crol**, con 30seg. (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal).

B: 2x200. C y D: 1x300.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta** (Ritmo de la prueba de 100)

**Hacerlo todo seguido:**

**2x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

**4x25 esprín de estilo propio (con descanso 10"+ 25 suave+10").**

D: 2x50 + 2x25.

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

**TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.150. D: 1.500.**



esmás

## CUARTO DIA

Los que compiten este sábado 3 de junio, en el Control Máster, hoy deben descansar.

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

**Agua:**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**4x50 estilos (25), con 15seg.** D: 4x25

**SERIE PRINCIPAL: intensidad alta/muy alta**

**30x50 crol,** con 10/15seg. **Objetivo: velocidad de competición de 800/1.500**

B: 20x50. C: 16x50. D: 10x50.

**TRANSICIÓN**

**400 pies-brazos crol (25).** Los pies se hacen con el pull. C: 300. D: 200.

**2ª SERIE (o bloque): intensidad muy alta**

**2x50 estilo propio, con 2min. de descanso** y saliendo en una de ellas desde arriba, si es posible. D: 1x50

**Objetivo: Nadar a velocidad de competición de 100 metros (la referencia es nuestra mejor marca de 100 metros de este año).**

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

**TOTAL METROS: 2.800. B: 2.300. C: 1.900. D: 1.250.**

Álvaro Barro.