

SEMANA (-6): Sexta semana del ciclo de verano.

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

Comenzamos el período competitivo, que durará cinco semanas y media.

PRIMER DIA

Gimnasia:

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 **30 segundos de duración** con **1 minuto 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 crol.

D: 200

4x50 estilos, con 20sg.

200 crol (técnica).

D: 100

BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

4 x (100 estilo propio con 15sg. + 50 suave + 15sg.).

C: 3x(100+50 suave). D: 4x(50 e.p. + 25 suave).

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.

TRANSICIÓN

200 pies estilos.

B, C y D: 100

4x50 pies estilo propio con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

200 pull estilos (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 300. C: 200 y D: 150.

SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)

6 x (50 estilo propio + 15sg. + 50 suave + 15sg.).

B y C: 4x(50 e.p.+50 suave). D: 4x(25 e.p. + 25 suave).

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.

Los del grupo D deben ir a velocidad de competición de 100m.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200 B: 2.800 C: 2.450 D: 1.650.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 200.

8x200 crol con 20sg. **intensidad media/alta**

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

6x50 pies estilo propio, con 30sg.

C: 8x25. D: 6x25.

400 pull estilos (50).

B y C: 300. D: 200.

4x100 pull y palas crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

4 relevos de 25m. con 2min. de descanso o 4x25 con 2min., con salida de arriba.

velocidad explosiva D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500 B: 2.900 C: 2.400 D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

D: 200

4x50 estilos (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

1º Bloque INTENSIDAD MEDIA/ALTA

30x50 crol, con 10/15sg.

(Grupo A, cada 55"; grupo B, cada 1'/1'05"; grupo C, cada 1'15" y grupo D, con 15").

OBJETIVO: VELOCIDAD DE COMPETICIÓN DE 800/1.500m.

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

TRANSICIÓN

4x100 pies estilo propio con 20sg.

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

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

B y C: 300. D: 200.

2º Bloque INTENSIDAD MUY ALTA

2x50 estilo propio con 2min. de descanso, y 50m. suave.

Objetivo: Velocidad de competición de 100m.

C: 1x50. D: 2x25 con 2min.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.150. D: 1.450.

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

600 de nado variado.

B: 500. C: 400 D: 300.

8x50 con 15" de descanso. (1 pies fuerte de estilo propio – 1 nado cómodo crol).

C: 12x25. D: 8x25. Los pies se hacen sin tabla.

4x25 estilo propio, con 20" (ritmo alegre).

100 suave.

SERIE PRINCIPAL

1x200 rota cada 50m. con 15" de estilo propio. intensidad muy alta

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 200 metros.

Se debe hacer el mismo tiempo en los cuatro parciales de 50 metros.

3 minutos de descanso con 50m. suave y:

1x100 rota (50m. + 20" + 50m.). intensidad muy alta

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 100 metros.

El grupo D hará 2x100 rotas (50-50), con 3min. y con 50 metros suave.

TRANSICIÓN

50 suave.

200 pies, crol-estilo propio (50).

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

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

VELOCIDAD

2x25 esprín de estilo propio, con 1'30", saliendo desde arriba.

velocidad explosiva

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.650. B: 2.450. C: 2.150. D: 1.750.

Álvaro Barro.