



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2023
(Semana del 15 al 21 de mayo de 2023)

SEMANA (-7): Quinta semana del ciclo de verano.

Faltan **siete semanas** para la puesta a punto para el **nacional de verano**; Puertollano 6-9 de julio. **Tres semanas** para el **Control de verano** (Son Hugo 3 de junio, 50m.), y **cinco** para la **5ª jornada de Liga Màster** (Son Hugo 18 de junio, 50m.).

Segunda semana, y última, del período de **resistencia específica**, antes de comenzar el **período competitivo** que durará cinco semanas y media.

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:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 300.

4 x 400 crol, con 40" intensidad media/alta

B: 4x300 C:5x200 D:4x200

5 x 100 pies crol-estilos (50), con 20"

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

2 x 300 pull y palas crol, con 30"

(50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

En la respiración hipóxica (cada 4 ó 5 brazadas), recordad que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua. NO ES APNEA.

B y C: 2x200 D: 2x150

4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso velocidad explosiva

(con salida desde arriba si es posible).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.700. C: 2.400. D: 1.900.



esmás

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2023
(Semana del 15 al 21 de mayo de 2023)

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

4x50 crol con 15"

D: 2x50

4x50 técnica de estilos, con 15" (25 técnica – 25 nado completo).

D: 2x50

2x400 crol cronometrando el tiempo, con 4min. de descanso
y 100m. suave durante el descanso **intensidad muy alta**

(Estilistas a estilos, 1ª cada 50m., 2ª cada 100m.).

C: 2x300 D: 2x200

500 pies, estilo propio-estilos.

B: 400 C:300 D:200

5x100 pull estilos (50), con 15"

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

4x100 estilo propio con 1' intensidad muy alta

C y D: 2x100 con 1'

Mariposistas: 50 crol-50 mariposa

Estilistas: estilos cada 50m., rotando.

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.600.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

600 crol- estilos(50).

B:500 C: 400 D: 300

ESCALERA DESCENDENTE (todo a estilo crol).

500 crol, con 40" + 400 con 40" + 300 con 30" + 200 con 20" + 100
intensidad media/alta

B:500-400-200-100 C:400-300-200-100 D:300-200-2x100

8x50 pies estilo propio-estilos, con 15"

B y C: 6x50 D:4x50

6 x 100 pull y palas crol, con 15"

B: 5X100 C:4x100 D:3x100

4 x (20m esprín+30m suave) con 2' de descanso a estilos

(con salida desde arriba si es posible) **velocidad explosiva**

D:2x(15+10)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.500. D: 1.800..

CUARTO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

6x50 crol, con 15" B: 5x50 C: 4x50 D: 3x50

6x50 técnica de estilos, con 15" (25m. técnica y 25m. de nado completo).

B: 5x50. C: 4x50. D: 3x50.

ENSAYO DE COMPETICIÓN; prueba de 100 metros:

3 x 100 rotas, con 3 minutos de descanso (y 50m. suave durante el descanso). **intensidad muy alta**

1ª y 2ª haciendo: (50m. + 15" + 25m. + 10").

La tercera, rota cada 25m., con 10seg. de descanso.

La suma total de tiempos debe ser una marca próxima a la de competición en 100 metros.

(Lo normal es que en la rota de 50-25-25, nos salga un tiempo algo más alto que nuestra mejor marca de competición de 100, y que en la rota cada 25m., nos salga un tiempo algo mejor que nuestra marca de competición).

Los grupos C y D harán solamente **2x100 rotas** (una de cada).

600 pies-brazos (50), de estilo propio y/o de crol.

Los pies se hacen con el pull.

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

8x50 pull y palas crol, con 15" (50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

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

4x25 de estilo propio, saliendo desde arriba, con 2 minutos de descanso. (Se pueden hacer en relevos, si el entrenamiento es en grupo).

D: 2x25 **velocidad explosiva**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.400. C: 1.900. D: 1.450.

Álvaro Barro.