



esmàs

**SEMANA (-9):** Tercera semana del ciclo de verano.

Faltan **nueve semanas** para la puesta a punto para el **nacional de verano**; Puertollano 6-9 de julio. **Cinco** semanas para el **Control de verano** (Son Hugo 3 de junio, 50m.) y **siete** para la **5ª jornada de Liga Máster** (Son Hugo 18 de junio, 50m.).  
Tercera semana del período de **resistencia general**.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

**15min. de calentamiento:** (carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro).

**24min. de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc., en **circuito** de 12 ejercicios de **1min. de duración**, con **1min. de descanso**.

**5min. de flexibilidad** (estiramientos).

**Agua:**

**400 estilos (25)**

C: 300. D: 200.

**800 crol con 1'**

**2 x 400 crol con 30"**

B:3x400 C:400+2x300 D:400+2x200

**400 pies crol-estilos (50)**

B y C: 300 D: 200

**5 x 100 pull y palas crol, con 15"/20"**

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

**4 x 25 estilo propio-estilos, con 1'30" de descanso**

(con salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**600 espalda-braza-crol (50)**

B: 500 C: 400. D: 300.

**800 (75 crol-25 estilos), con 1' de descanso**

**800 crol fartlek (75 cómodo-25 esprín)**

B: 600+600 C: 500+500 D: 400+400

**600 (50 pies crol – 50 pull estilos)**

B: 500 c: 400 D: 300

**8 x 25 esprín progresivo con llegada a velocidad máxima, con 1' de descanso**

(estilo propio)

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**400 nado variado**

B y C: 300 D: 200

**8 x 50 técnica de estilos con 10"** (25 técnica – 25 nado completo)

B y C: 6x50 D: 4x50

**3 x 400 crol *fartlek* (75 cómodo-25esprín) con 30"**

B: 3x300 C:3x250 D:3x200

**4 x 100 pies crol-estilos (50) con 15"**

C:3x100 D:2x100

**3 x 200 pull y palas crol, con 20"**

B y C: 2x200 D: 3x100

**6 x (15 esprín+10 suave) con 1'30" de descanso a estilos**  
(con salida desde arriba si es posible)

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.800.**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**500 nado** (75 crol - 25 estilos)

B: 400. C y D: 300.

**10x50 técnica de crol-estilos, con 10"** (25 técnica – 25 nado completo)

B: 8x50. C: 6x50. D: 4x50.

**800 crol, cronometrando el tiempo**

C: 600. D: 400.

**600 pies-pull (25), estilos (50).** Los pies se hacen con el pull.

B: 500. C: 400. D: 200.

**400 pull y palas crol,** a ritmo cómodo y respiración alterna.

C: 300. D: 200.

**2x25 esprín,** de crol y de estilo propio, **con 2'** de descanso.  
(saliendo desde arriba)

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

**TOTAL METROS: 3.050. B: 2.750. C: 2.150. D: 1.650.**

Álvaro Barro.