



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.