

## SEMANA (-3):

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

## PRIMER DIA LUNES O MARTES

**Gimnasia:** Como la semana pasada, haremos:

**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 **30segundos de duración**, con **1min. 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

**500 estilos (50).**

C: 400. D: 200.

**4x50 técnica de crol**, con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

**200 técnica de estilo propio.**

C: 150. D: 100.

### PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

**2x200 rotas cada 50m.**, con 15seg. (entre cada 50m.) y con 3min. (y 50m. suave), de descanso entre cada 200. Hacerlas a estilo propio.

**C y D: 1x200** rota cada 50m, con 15seg.

*Descontando 45 seg. al tiempo total de cada serie, nos sale una marca próxima a la nuestra de competición.*

*Los que compitan en 400 (libre o estilos), harán: 2x(8x50, con 10seg.), con 3min. de descanso entre cada serie de 8x50. (Los estilistas a estilos cada 50m.).*

*Los de 800 harán 30x50 crol, con 10seg.*

### TRANSICION

**200 Nado suave**

**200 pies estilos (25)**

D: 100.

**12x25 pies estilo propio**, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

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

C: 300. D: 200.

### SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

**2x100 rotas, a estilo propio.** (La primera: 50m.+15seg.+25m.+10seg.+25m. y la segunda rota cada 25m, con 10seg.). Con 3min. (y 50m. suave), de descanso entre las dos series de 100.

**C y D: 1x100** rota cada 25m., con 10seg.

*Descontando 25seg. en la primera y 30seg. en la segunda, al tiempo total de la serie, nos saldrá una marca próxima a la nuestra de competición.*

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

**TOTAL METROS: 2.900. C: 2.100. D: 1.550**

## SEGUNDO DIA MARTES O MIÉRCOLES

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

**Agua:**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**4x50 técnica de estilo propio, con 15"**

D: 2x50.

**BLOQUE**

**20x50 crol, con 10/15seg. intensidad alta/muy alta**

**Objetivo: velocidad de competición de 800m.**

C: 16x50. D: 10x50.

**200 brazos (pull) estilos (50).**

C: 150. D: 100.

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

C: 4x50. D: 6x25.

**2x200 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 30seg.**

B, C y D: 200.

**2x50 crol (ó estilo propio), con 3min. de descanso. intensidad muy alta**

*Hacer la primera desde arriba y la segunda desde abajo.*

**Objetivo: velocidad de competición de 100m., haciendo la segunda repetición más rápida que la primera.**

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

**TOTAL METROS: 2.800. B: 2.600. C: 2.150. D: 1.550.**

## TERCER DIA JUEVES O VIERNES

**Último entrenamiento antes de la 5ª jornada de Liga (domingo 18).**

**El sábado toca descansar.**

**Gimnasia: NO HACEMOS GIMNASIA HOY (toca descanso).**

**Agua:**

**400 de nado variado (cambiar de estilo cada 50m.).**

C:300. D: 200.

**6x50 (1 pies – 1 brazos) crol, con 15seg.**

C y D: 4x50.

**100 técnica de crol o estilo propio (25 técnica – 25 nado completo).**

**12x50 crol, con 15seg.**

C: 10x50. D: 6x50.

**Objetivo: Encontrarse bien y cómodo nadando y acabar las 12/10 últimas a velocidad de competición de 800m.**

**200 de nado suave. D: 100.**

**2x50 crol (o estilo propio), desde arriba, con 3min. y 50m. suave.**

**Objetivo: Nadar fuerte pero contenido (encontrándonos bien), de forma que hagamos la marca del primer parcial de competición de 100m. o de 200m.**

**Los que vayan a competir en el 50 espalda, harán: 2x25 espalda esprín, con 2min.**

**200 de nado suave. D: 100.**

**TOTAL METROS: 1.950. C: 1.650. D: 1.150.**

**SÁBADO: DESCANSO.**

**DOMINGO: COMPETICIÓN (50 espalda, 800 libre, 200 braza y relevo 4x100 libre).**



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS  
COMPETICIONES DE  
VERANO 2023  
(Semana del 12 al 18 de junio de 2023)

## CALENTAMIENTO PARA LA COMPETICIÓN:

### TODOS:

12/15 minutos de nado suave variado (500/800 metros).  
4x25 crol a ritmo cómodo, con 20seg.

**LOS DE 50 ESPALDA:** 2x15 esprint espalda (con salida), con 2min. + 50 suave.

**LOS DE 800 LIBRE:** 6X50 crol, con 15seg. a ritmo cómodo/alegre + 50 suave.

**LOS DE 200 BRAZA:** 1x50 ó 2x50 braza, con 30seg de descanso (estirando mucho los brazos delante) + 50 suave.

**LOS DE 100 LIBRE:** 2x25 crol, con 2min. (desde arriba), a ritmo de 100m.

**NOTA:** Los nadadores no avezados, deben hacer solamente los 12/15 minutos de nado suave variado.

Nos secamos y nos cambiamos de bañador, nos vestimos con camiseta y **nos concentramos para nuestra prueba**. Nos vendrán muy bien unos estiramientos antes de ir a la cámara de salidas.

El tiempo óptimo entre el calentamiento y la competición es aproximadamente de 30/40 minutos.

Álvaro Barro.