



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2024  
(Semana del 18 al 24 de septiembre de 2023)

**SEMANA (-20):** Segunda semana de preparación.  
Faltan **20 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno.

Los que vayan a competir en el **Campeonato de Europa en piscina corta (Madeira, del 19 al 26 de noviembre 2023)**, deben hacer la **semana (-9)** para el campeonato de España de invierno 2023.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

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

**20min. de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos y abdominales.

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

**Agua:**

**15min. de técnica crol-estilos (50).** (25m. técnica + 25m. nado completo).

**15min. de pies crol-estilos (50).**

**15min. de brazos (pull) crol-estilos (50).**

**5min. de estiramientos.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**10min. de nado variado.**

**20min. de nado crol (50)-mariposa (25).**

**15min. de pies y brazos (50),** a estilos. Cambiando de estilo cada 100m.

Los pies se hacen con el pull.

**5min. de estiramientos.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**10min. de nado variado.**

**20min. de técnica espalda-braza (50).** (25m. técnica-25m. nado completo).

**15min. de pies-brazos (50),** estilos (100).

**5min. de estiramientos.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2024  
(Semana del 18 al 24 de septiembre de 2023)

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**10min. de nado** (75m. crol – 25m. estilos).

**15min. de técnica de estilos.** (25m. técnica–25m. estilo completo).

**20min. de nado crol FARTLEK** (75m. cómodo-25m. fuerte).

**5min. de estiramientos.**

*Recordad que ahora es el momento de **perfeccionar la técnica de los estilos y de los virajes**; tocar con dos manos juntas en mariposa y braza; tocar en 'posición de espalda' en el viraje de espalda a braza; realizar la tracción del antebrazo bajo el agua con el codo alto; deslizar 'mucho' hacia delante en el inicio de la brazada de crol y braza; hacer el barrido hacia fuera y atrás (con codos altos), tras el deslizamiento, en la brazada de braza; etc.*

Álvaro Barro.