

SEMANA (-15): Séptima semana de preparación.

Faltan **15 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno.

Los que preparan el **Campeonato de Europa en piscina corta (Madeira, 19-26 de noviembre de 2023)**, deben hacer la **semana (-4)** 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, abdominales, etc.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

400 estilos (25)

C: 300. D: 200

Bloque:

800 crol con 1'

2 x 400 crol con 30" intensidad media/alta

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

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

4 x 25 estilo propio-estilos, con 1'30" de descanso velocidad explosiva
(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.

Bloque:

800 (75 crol cómodo-25 estilos fuerte), 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) B: 6x25. C y D: 4x25

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.550. C: 2.100. D: 1.700.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2024
(Semana del 23 al 29 de octubre de 2023)

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 (15m. **esprín+10m. 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.

1000 crol, cronometrando el tiempo **intensidad alta/muy alta**

B: 800. C: 600. D: 500.

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) **velocidad explosiva**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.250. B: 2.750. C: 2.150. D: 1.750.

Álvaro Barro.