



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2024
(Semana del 16 al 22 de octubre de 2023)

SEMANA (-16): Sexta semana de preparación.

Faltan **16 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 (-5)** 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 nado variado

C: 300. D: 200.

3 x 500 crol, con 45"

B: 3x400 C: 3x300 D: 3x250

400 pies crol-estilos (50)

B y C: 300 D: 200

300 pull estilos (25)

C: 200 D: 100

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

B: 300 C: 200 D: 100

4 x 25 esprín, de estilo propio y estilos, con 1'30" de descanso

(con salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.650.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 estilos (25)

B y C: 400. D: 250.

900 crol-estilos (50), con 1' de descanso

600 crol fartlek (75 cómodo-25 esprín)

B: 800+400 C: 600+400 D: 400+300

600 pies-pull (50) estilos (100). Los pies se hacen con el pull.

B: 500 c: 400 D: 300

400 pull y palas crol (50m. resp. normal – 50m. resp. hipóxica)

C: 300 D: 200

4 x 25 esprín progresivo con llegada a velocidad máxima, con 1'30" de descanso (estilo propio).

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.750.



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2024
(Semana del 16 al 22 de octubre de 2023)

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

400 nado variado

C: 300 D: 200

8 x 50 crol-espalda (25) con 20"

B y C: 6x50 D: 4x50

800 crol cronometrando el tiempo

C:600 D:400

500 pies crol-estilos (50)

B:400 C:300 D:200

4 x 200 pull y palas crol, con 20"

B:3x200 C y D: 2x200

4 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: 3.200. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.700..

CUARTO DIA

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

Agua:

400 estilos (25).

C: 300. D: 200.

4x400 crol, con 40"

B: 3x400. C: (2x400 + 1x200). D: 2x400.

500 pies crol-estilos (50).

C: 400. D:300.

500 pull estilos (25).

B: 400. C: 300. D: 200.

2x25 esprín, de crol y de estilo propio, con 2min. de descanso.

(Con salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.250. B: 2.750. C: 2.250. D: 1.750.

Álvaro Barro.