

## SEMANA (-10):

Decimosegunda semana de preparación.

Faltan 10 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (del 8 al 11 de febrero de 2024).

Estamos en la quinta semana del **periodo de resistencia específica**, que durará dos semanas más. Después empezaremos el periodo competitivo, en el que los entrenos estarán enfocados a trabajar a velocidad de competición; ese periodo durará seis semanas y media. Tras el periodo competitivo tendremos la puesta a punto que será de algo más de una semana de duración.

Para la preparación en el agua y en seco os recomendamos el libro "[Manual de Natación Total](#)" de Janet Evans (lo explica todo sobre natación), y para mejorar la técnica de nado, el libro "[Nadar más rápido en todos los estilos](#)", de Sheila Taormina (técnica de los cuatro estilos), ambos de la editorial Tutor.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Igual que la semana pasada:

**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 **un minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña/moderada y gran número de repeticiones; **12 ejercicios: 2 x (pectorales, cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con la goma-bracistas aductores en la máquina)**. El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas) se puede sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas).

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

Para la preparación en seco os recomendamos uno de los siguientes libros:

- "[Preparación física completa para la NATACIÓN](#)", autores DAVID SALO y SCOTT RIEWALD, de Ediciones TUTOR (incluye un DVD explicativo de 80 minutos de duración).
- "[David Meca tu entrenador personal](#)", autor Juan Manuel Montero, de LIBROS CÚPULA.

### Agua:

**500 de nado variado.**

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

**Bloque (todo seguido): intensidad media/alta**

**400 crol**, con 40seg.

**300 crol**, con 30seg.

**4x200 crol**, con 20seg.

B: 400, 300, 2x200. C: 400, 300, 200.

D: 200, 150, 4x100.

**2x200 pies**, estilo propio-estilos, con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

**300 brazos estilos** (25).

B y C: 200. D: 150.

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

C: 300. D: 200.

Recordad que la **respiración hipóxica** la hacemos cada 4, 5 ó 6 brazadas, y que exhalamos aire (soplamos) todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

**4 relevos de 25m.** o bien, **4x25 de estilo propio, con 1'30" velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**200 estilos** (25). C: 150. D: 100.

**200 técnica de espalda.** C: 150. D: 100.

**200 técnica de crol.** C: 150. D: 100.

**200 espalda-crol** (50). C: 150. D: 100.

### PRIMER BLOQUE PRINCIPAL: **intensidad muy alta.**

**4x150 estilo propio**, con 40seg.

B y C: 3x150. D: 2x150.

*Los **estilistas** harán estilos cambiando cada 50m. y rotando los estilos.*

*Los **mariposistas** harán 50 mariposa+50 crol+50mariposa.*

### TRANSICION

**400 pies estilo propio-estilos.**

B y C: 300. D: 200.

**200 pull** (brazos) estilos (25).

D: 100.

**400 pull y palas crol** (75 respiración normal-25 respiración hipóxica).

C: 300. D: 200.

### SEGUNDO BLOQUE: **intensidad muy alta.**

**4x75 estilo propio**, con 40seg.

B y C: 3x75. D: 2x75.

*Los **estilistas** harán estilos cada 25m., rotando los estilos.*

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

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.575. C: 2.275. D: 1.550.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**500 espalda-braza-crol.**

B y C: 400. D: 300.

**6x300 crol**, con 30seg. **intensidad alta**

B: 4x300. C: 3x300. D: 2x300.

**400 pies-brazos** (25), estilos (50).

C: 300. D:200.

**4x100 pull y palas crol** respiración hipóxica, con 30seg.

C: 3x100. D: 4x50.

**4x(25m.+viraje+20m suave)**, con 1' de descanso. Hacer dos desde arriba.

**velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.600.**

## CUARTO DIA

**Gimnasia: 20 minutos de:** calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos.

### Agua:

**600 de nado variado.**

D: 300.

**16x25 con 10"/15"** (25 pies ritmo alegre-25 brazos cómodo).

D: 8x25. Los pies se hacen con el pull.

**50 suave**

**ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de 200 metros: intensidad muy alta**

**2x200 rotas cada 50m. con 15"** y 2 minutos de descanso (con 50m. suave), entre la primera y la segunda serie.

**Objetivo: nadar las cuatro repeticiones de 50m. a velocidad constante (mismo tiempo en cada repetición), pero manteniendo en todo momento la mayor velocidad posible (intensidad muy alta).**

**La suma total de tiempos (de los cuatro 50m.), debe ser una marca muy próxima a la de competición de 200 metros.**

EL EJERCICIO (de **4x50m.**), SE HACE DOS VECES, CON UN DESCANSO DE DOS MINUTOS (en el que se nada 50m. suave).

El grupo D hará solamente: **1 x (4x50 con 15")**.

**50 suave**

**300 pies-brazos (25), estilos (50).**

C y D: 200.

**4x(15m. esprín+10m. suave), de estilo propio, con 1'30" de descanso,** saliendo desde arriba.

D: 2x(15+10). **velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 2.100. C: 1.800. D: 1.250.**

Álvaro Barro.