



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2024
(Semana del 13 al 19 de noviembre de 2023)

SEMANA (-12):

Décima semana de preparación.

Faltan 12 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (del 8 al 11 de febrero de 2024).

Los que preparan el **campeonato de Europa en piscina corta (Madeira, 19-26 de noviembre de 2023)**, deben hacer la **semana (-1) y/o semana (0)**, (dependiendo de los días en que vayan a competir), para el campeonato de España de invierno 2023.

PRIMER DIA

Gimnasia:

15 minutos de calentamiento: carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.

10 minutos de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

15 minutos de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de **un minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones: **10 ejercicios: 2 x (cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con la goma).**

5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

500 estilos (25)

B: 400 C: 300 D: 200

1 x 1000 crol, con 1' intensidad media/alta

1 x 600 crol

B: 800+400 C: 2x500 D: 500+300

5 x 100 pies estilo propio – estilos, con 15"

B: 4x100 C: 3x100 D: 5x50

6 x 100 pull y palas crol, con 15" (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica)

B: 5x100 C: 4x100 D: 3x100

4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso velocidad explosiva

(con salida desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.850.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 nado variado

B y C: 400. D: 300.

12 x 25 técnica de estilos, con 15"

B: 10x25 C: 8x25 D: 6x25

12 x 25 estilos, con 15"

B: 10x25 C: 8x25 D: 6x25

(1 x 400 crol) + (1x200 estilo propio), con 1' de descanso intensidad muy alta

En el 200, mariposistas hacer 50 crol – 50 mariposa y estilistas estilos (50)

B: 300+200 C: 2x200 D: 200+100

300 pies estilos (25)

C: 200 D: 150

300 pies estilo propio

B y C: 200 D: 150

3 x 200 pull estilos (25), con 20"

B y C: 2x200 D: 3x100

(1 x 200) + (1x100), estilo propio con 1' de descanso intensidad muy alta

Mariposistas hacer 50 crol – 50 mariposa y estilistas estilos (50)

C: 2x100 D: (1x100)+(1x50)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.850.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

500 estilos (25)

B:400 C: 300 D: 250

10 x 150 crol, con 20" intensidad media/alta

B: 8x150 C:6x150 D: 5x150

400 pies estilos (25)

C:300 D:200

3 x 200 pull y palas crol, con 20" (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica)

B y C: 2x200 D: 3x100

6 x (15m. esprín + 10m suave), con 1' de descanso, a estilos

velocidad explosiva

D: 4x(15m.+10m.) (algunas desde arriba si es posible)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.250. D: 1.800.

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO:

600 de nado variado

D: 400

16x25 crol-estilo propio, con 15"

D: 12x25

50 suave

2x25 estilo propio, con 30" a ritmo de competición de 100 metros.

100 suave

ENSAYO COMPETICIÓN: intensidad muy alta

1x100 estilo propio (saliendo desde arriba, si es posible).

Objetivo: hacer una **marca próxima a la nuestra de competición**, procurando hacer el segundo parcial de 50m a la misma velocidad que el primero.

Descanso de **200 metros** de nado suave D: 150, (+/- cinco minutos) y

1x50 estilo propio (saliendo desde arriba si es posible).

Objetivo: **Nuestra mejor marca de competición**, haciendo una buena salida, un buen viraje y una buena llegada.

300 suave D: 200

TOTAL METROS: 1.850. D: 1.400.

Álvaro Barro.