

SEMANA (-6):

Decimosexta semana de preparación.
Faltan 6 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (Pontevedra, del 8 al 11 de febrero de 2024).

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada, haremos:

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.

24min. de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de **30 segundos de duración** con **1'30" de descanso**, tensión o carga media/alta. Movimientos rápidos. **12 ejercicios:**

2 x (pectorales, cuádriceps/aductores, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma). El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas), se puede sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas).

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

CALENTAMIENTO

400 crol.

D: 200

4x25 estilos, con 15sg.

200 crol (técnica).

D: 100

BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

4 x (100 estilo propio con 15sg. + 100 crol cómodo + 15sg.).

B y C: 3x100. D: 2x100

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.

TRANSICIÓN

200 pies estilos.

B, C y D: 100

4x50 pies estilo propio con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

200 pull estilos (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 300. C: 200 y D: 150.

SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)

6 x (50 estilo propio + 15sg. + 50 crol cómodo + 15sg.).

B y C: 4x50. D: 3x50.

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300 B: 2.700 C: 2.500 D: 1.750.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 200.

8x200 crol con 20sg. **intensidad alta**

B: 6x200. C: 5x200. D: 4x200.

12x25 pies estilo propio, con 20sg.

C: 8x25. D: 6x25.

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

4x100 pull y palas crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

4 relevos de 25m. con 2min. de descanso ó 4x25 con 2min.

velocidad explosiva D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 2.800 C: 2.300 D: 1.700.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

D: 200

4x50 estilos (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

200 técnica de mariposa.

D: 100.

1º Bloque todo seguido (INTENSIDAD MUY ALTA):

150 estilo propio con 40sg. (**mariposistas:** 50mariposa-50crol-50mariposa)

100 crol ritmo cómodo con 30sg.

2x50 estilo propio con 40sg. (**objetivo:** segundo parcial de competición de 100m.)

100 crol ritmo cómodo con 30sg.

150 estilo propio con 40sg. (**crolistas objetivo:** marca parcial de competición de 400m.)

B: 2x100 + 2x50 + 2x100. C y D: 100 + 2x50 + 100.

TRANSICIÓN

100 nado suave

4x100 pies estilo propio con 20sg.

B y C: 2x100. D: 3x50.

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

B y C: 300. D: 200.

2º Bloque todo seguido (INTENSIDAD MUY ALTA):

2x75 estilo propio con 40sg. (**velocidad de competición de 200m.**)

50 crol ritmo cómodo con 20seg.

2x50 estilo propio con 40sg. (**velocidad de competición de 100m.**)

50 crol ritmo cómodo con 20seg.

2x25 estilo propio con 40sg. (**velocidad de competición de 50m.**)

D: 75 + 50 + 50 + 25.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.500. C: 2.200. D: 1.600.

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

600 de nado variado.

D: 400.

16x25 con 15" de descanso. (1 pies estilo propio fuerte – 1 brazos crol/e.p. cómodo).

D: 10x25. Los pies se hacen con el pull.

4x25 de estilo propio, con 20seg., a ritmo alegre.

100 suave.

BLOQUE PRINCIPAL

Los que compiten en 400 (libre o estilos):

16x25 crol o estilos, con 15seg. (A ritmo/velocidad de prueba de 400).

Los que compiten en pruebas de 200:

4x50 estilo propio, con 30seg. de descanso. (A ritmo/velocidad de prueba de 200).

Los que compiten en pruebas de 100:

2x50 estilo propio, con 1min. de descanso. (A ritmo/velocidad de prueba de 100).

Hacer la primera de 50 con salida desde arriba.

Los que compiten en pruebas de 50 y/o relevo:

4x25 estilo propio o crol, desde arriba, con 2min. de descanso.

(Velocidad explosiva).

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.800/1.600/1.500 D: 1.350/1.150/1.050

Álvaro Barro.