

## SEMANA (-7):

Decimoquinta semana de preparación.

Faltan 7 semanas para la puesta a punto para el nacional de invierno (Pontevedra, del 8 al 11 de febrero de 2024).

Primera semana del **período competitivo**, que durará seis semanas y media.

Pasamos a hacer dos entrenos de (velocidad/fuerza/potencia), en vez de uno. Es decir, la velocidad/fuerza/potencia se va a entrenar los días 1º y 3º.

El 2º día se hará un entrenamiento aeróbico y, además, una serie de repeticiones de velocidad explosiva, al final.

El 4º día (con series de intensidad muy alta), estará dedicado a técnicas y planteamientos de competición.

## PRIMER DIA

### GIMNASIA:

Calentamiento con carrera y gimnasia sin aparatos durante 20 minutos y 24 minutos de circuito de 12 ejercicios (de pesas/gomas; el mismo de semanas anteriores), **pero con más carga o tensión.**

**Movimientos rápidos, a gran velocidad.**

La duración de cada ejercicio se disminuye a 30seg. El **descanso lo aumentamos hasta 1min. 30seg.** Al finalizar el circuito haremos **5min. de estiramientos.**

### AGUA:

#### CALENTAMIENTO

**300 crol-espalda-braza** (50). C y D: 200.

**200 mariposa con un brazo.**

C: 150. D: 100. *Alternar brazos en cada brazada, cada dos brazadas o cada 25m.*

**6x50 pies (estilo propio)**, con 15seg.

B: 4x50. C: 3x50. D: 2x50.

**6x50 brazos crol** con 15seg.

B: 4x50. C: 3x50. D: 2x50.

#### BLOQUE PRINCIPAL **intensidad muy alta**

**8x75 estilo propio**, con 30/40seg. de descanso. (Ritmo o velocidad de prueba de 200).

B: 6x75. C: 5x75. D: 4x75.

*Los **mariposistas** harán en cada repetición: 25 mariposa+25 crol+25 mariposa.*

*Los **estilistas** harán estilos 50-25, rotando.*

*Los de **400 estilos** harán: 12x75 estilos 50-25, con 20seg.*

*Los de **400 libre**: 12x75 crol, con 20seg.*

*Los de **800 libre**: 16x75 crol, con 15seg. (Todos a velocidad de competición).*

#### TRANSICIÓN

**200 pies suaves** (estilo propio).

C: 150. D: 100.

**200 brazos (pull)** crol-estilos sin mariposa (25).

C: 150. D: 100.

**4x50 pies (estilo propio)**, con 15seg.

C: 3x50. D: 2x50.

**400 pull y palas crol**, respiración hipóxica.

C: 300. D: 200.

#### SEGUNDO BLOQUE **intensidad muy alta**

**12x25 estilo propio**, con 20seg. de descanso. (Velocidad de competición de 100).

B: 10x25. C: 8x25 con 25seg. D: 6x25 con 30seg.

#### RELAJACION

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.375. D: 1.550.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**400 estilos** (25).

C: 300 estilos (25). D:200 estilos (25).

*Nos fijamos en hacer los virajes correctamente: en braza y mariposa tocar la pared con las dos manos a la vez y, a ser posible, a la misma altura.*

### BLOQUE PRINCIPAL (AEROBICO) intensidad alta

**16x100 crol**, con 20seg.

B: 12x100. C:10x100. D:8x100.

### TRANSICION

**200 pies suave de estilos** (25).

C:150. D: 100.

**8x25 pies de estilo propio**, con 20seg.

C: 6x25. D: 4x25.

**600 pull y palas crol** (50 normal-50 hipóxico).

B y C:400. D: 300.

### VELOCIDAD intensidad muy alta/velocidad explosiva

**6x25 estilo propio**, con 45seg. de descanso

**2x25 estilo propio**, saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.

C:4x25 + 2x25. D: 3x25 + 1x25.

### RELAJACION

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.200. D: 1.800.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**200 espalda-braza** (25).

**300 (50 crol-50 mariposa con un brazo).** Fijarnos en hacer los virajes correctamente.

B y C:200. D:150.

**8x25 pies (estilo propio)**, con 15seg.

**4x50 brazos (pull) crol**, con 15seg.

### PRIMER BLOQUE intensidad muy alta

**12x50 estilo propio**, con 30seg. de descanso (Velocidad/ritmo de competición de 200).

B:10x50. C:8x50. D:6x50.

*Mariposistas hacer 1 crol - 1 mariposa. Estilistas hacer una de cada estilo.*

*Los de 400 estilos: 16x50 (una de cada estilo), con 20seg. Los de 400 libre: 16x50 crol, con 20seg. (A velocidad/ritmo de competición).*

*Los de 800 libre: 24x50 crol, con 15seg. (A velocidad/ritmo de competición).*

**200 crol suave.** (Crolistas a otro estilo).

C:150. D:100.

**300 pies (estilo propio).**

C:150. D:100.

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

B: 500. C: 400. D: 300.

### SEGUNDO BLOQUE intensidad muy alta

**3 x (4x25 estilo propio)**, con 10seg.) con 2min. de descanso entre series.

B y C: 2x(4x25). D: 1 x (4x25 con 15seg.).

*Velocidad de competición de 100. (Restando 30" al tiempo total, obtendremos nuestra marca aproximada de competición en 100m.).*

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

**TOTAL METROS: 3.100. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.850.**

## CUARTO DIA

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

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

**600 de nado variado.**

D: 400.

**20x25 (1 pies de estilo propio fuerte-1 brazos estilo propio cómodo), con 15seg.**

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

**100 suave.**

#### BLOQUE PRINCIPAL

Los que compiten en 1.500/800:

**60x25 crol ó 32x25 crol, con 10seg. A ritmo/velocidad de prueba de 1.500/800**

D: 16x25 crol, con 10seg.

Los que compiten en pruebas de 400 libre/estilos:

**2x(8x50 crol ó estilos, con 15seg. y 2min. entre las dos series).**

D: 8x50 crol ó estilos, con 15seg. **A ritmo/velocidad de prueba de 400**

Los que compiten en pruebas de 200:

**2x(4x50 estilo propio, con 30seg. y 2min. entre las dos series).**

D: 4x50 **A ritmo de prueba de 200**

Los que compiten en pruebas de 100:

**4x50 estilo propio, con 1min. de descanso. A ritmo de prueba de 100**

Hacer una con salida desde arriba (p.e. la última).

Los que compiten en 50 libre y/o relevos:

**8x25 crol y/o estilos, desde arriba, con 2min. de descanso. Velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 2.900/2.200/1.800/1.600 D: 1.350/1.150**

Álvaro Barro.