

## SEMANA (-8):

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

### PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día de la semana pasada.

**Agua:**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**Bloque, todo seguido:** intensidad media/alta

**400 crol**, con 40seg.

**2x300 crol**, con 30seg.

**3x200 crol**, con 20seg.

B: 2x300 + 3x200. C: 2x300 + 2x200. D: 200 + 2x150 + 2x100.

**12x25 pies** (estilo propio), con 20seg.

C: 8x25. D: 6x25.

**300 pull estilos** (25).

C: 200. D: 150.

**3x100 pull y palas crol hipóxico**, con 20seg.

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

**6 x (25m. esprint + viraje + 20m. suave)**, con 20seg. intensidad muy alta

*Las dos últimas desde arriba con 2' de descanso*

C: 4x(25m.+viraje+20m.). D: 3x(25+viraje+20).

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.700.**

### SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**500 técnica de estilos** (25 técnica-25 estilo completo).

C: 400. D: 300.

**12x25 crol-estilo propio, con 15"** ritmo cómodo/alegre

D: 8x25.

**PRIMER BLOQUE:** Intensidad muy alta.

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

*Mariposistas hacer 50 mariposa-50 crol-50 mariposa.*

*Estilistas hacer estilos cada 50m. rotando los estilos.*

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

**TRANSICION:** Intensidad moderada.

**200 pies estilos** (25).

C y D: 100.

**3x100 pies (estilo propio)**, con 20seg.

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

**500 pull estilos** (25).

B: 400. C: 300. D: 250.

**SEGUNDO BLOQUE:** Intensidad muy alta.

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

*Estilistas hacer estilos (25) rotando.*

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

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

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.475. C: 2.175. D: 1.650.**

## TERCER DIA

**Los que compitan el sábado en la 2ª jornada de Liga, hoy harán: 500 nado variado + 16x25 crol con 20" (ritmo alegre) + 100 suave + 2x50 a ritmo de competición + 200 suave. Total: 1.300m. Y DESCANSARÁN EL VIERNES.**

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 estilos (25).**

D: 200.

**4x400 crol**, con 40seg. **intensidad alta**

B: 3x400. C: 2x400. D: 4x200, con 30seg.

**8x50 pies (estilo propio)**, con 15seg.

B y C: 6x50. D: 4x50.

**200 pull (estilo propio-estilos (25)).**

D: 100.

**6x50 pull y palas crol**, con 15seg. respiración hipóxica.

D: 3x50.

**12 x (12m. esprint + 12m. suave) a estilo propio**, con 30seg.

**intensidad muy alta**

*Hacer las 4 últimas desde arriba (con un poco más de descanso).*

B y C: 8 x (12+12), las dos últimas desde arriba.

D: 6 x (12+12), la última desde arriba.

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.800.**

## CUARTO DIA LOS QUE COMPITEN MAÑANA SÁBADO EN LA 2ª JORNADA DE LIGA, HOY DESCANSAN.

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

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**600 de nado variado.**

D: 300.

**16x25 (1 pies crol fuerte-1 brazos crol cómodo)**, con 10".

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

**100 suave.** D: 50 suave.

**ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de 1.500 metros:**

**60x25 crol, con 10" intensidad muy alta**

D: 32x25 crol, con 10"

OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 1.500 metros.

El grupo D tiene como objetivo nadar a velocidad de competición de 800 metros.

**Se recomienda salir con un "cada" fijo, de forma que descansemos entre 8 y 12 segundos entre cada repetición de 25 metros.**

Por ejemplo: Una nadadora que nade a 20"/22" cada repetición de 25m., debe salir "cada" 30". Si nada en 25"/27" debe salir **cada** 35", etc.

**200 suave + 5min. de estiramientos.** D: 100.

**TOTAL METROS: 2.800 D: 1.450**

Álvaro Barro.