

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.