

SEMANA (-2): Vigésima semana de preparación.

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

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.

18min. de circuito de ejercicios con pesas y/o gomas, de **30seg. de duración**, con **1min. 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

500 de nado variado.

B: 400. C: 300. D: 200.

16x25 estilo propio-estilos, con 15seg. (A ritmo cómodo).

B y C: 12x25. D: 8x25.

200 espalda-braza-crol

D: 100

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

1x200 estilo propio, cronometrada y saliendo desde arriba.

(5min. de descanso. Se recomienda nadar suave durante los 5min. de descanso)

1x100 estilo propio, cronometrada y saliendo desde arriba.

C y D: 1x100 e.p. + 5min. + 1x100 e.p.

*En estas dos repeticiones (de 200 y 100, que las hemos de hacer a una **intensidad del 100%**) debemos de ser conscientes de que, lo normal, es hacer marcas peores que las que tenemos de competición. Son diferentes de las series rotas, en las que simulamos la prueba, con tiempos o marcas cercanas o incluso mejores que las de competición.*

Los de 400 (estilos y crol) harán: 1x400 + 5min. + 1x200 (Crolistas a crol y estilistas a estilos).

Los de 800 harán: 1x400 crol + 3min + 1x400 crol.

TRANSICION

200 pies estilos (50).

C y D: 100.

6x50 pies (estilo propio), con 20seg.

C y D: 4x50.

400 brazos (pull) estilos (25).

B y C: 300. D: 200.

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

B y C: 400. D: 300.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x50 estilo propio, cronometradas y saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.

C: 3x50. D: 2x50.

Si tenemos uno o más compañeros de entreno, podemos hacer esta serie, de 4x50, en relevos. Practicamos así las tomas de los relevos.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800 C: 2.350. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 300.

30x50 crol, con 10seg. **intensidad alta**

B: 24x50. C: 18x50. D: 14x50.

Los velocistas harán 24x50 con 15seg.

Los cuatrocientistas harán 36x50 (crolistas a crol y estilistas a estilos (50)), con 10seg.

Los de 800 harán: 40x50 crol, con 10seg.

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

C: 8x25. D: 6x25.

6x50 pull, (estilos sin crol), con 15seg.

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

4x150 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 20seg.

B: 3x150 C: 2x150. D: 2x100.

4x(20m. esprint + 5m. suave), con 1 minuto de descanso. (Alternar una desde arriba y una desde abajo). **velocidad explosiva**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.250. D: 1.800.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

500 de nado variado suave.

B y C: 400 D: 300.

8x50 estilos (25), con 15seg.

B y C: 6x50. D: 8x25.

200 punto muerto de crol y mariposa con un brazo (25).

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x100 estilo propio, con 2min. de descanso.

B y C: 3x100 D: 2x100

Los cuatrocientistas harán: 8x100 con 30seg. + 8x50 con 20seg. (Estilistas a estilos (50) rotando y crolistas a crol).

Los de 800 harán: 10x100 crol, con 15seg. + 10x50 crol, con 10seg.

TRANSICION

200 nado suave D: 100.

6x75 pies (estilo propio), con 30seg.

B: 4x75 C: 3x75. D: 4x50.

3x200 pull y palas crol (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal), con 20seg.

C: 2x200. D: 3x100.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

12x25 estilo propio, con 30seg. (hacer las dos últimas desde arriba).

B: 8x25 C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.950. B: 2.400. C: 2.125. D: 1.400.

CUARTO DIA

TEST (toma de tiempos en distancias de competición).

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

Agua:

CALENTAMIENTO:

600 de nado variado.

C: 500. D: 300.

16x25 crol-estilos, con 10seg. (1 pies fuerte – 1 brazos cómodo).

C: 12x25. D: 8x25.

1x50 estilo propio, con 2min. de descanso y 25m. suave.

A ritmo de competición de 200m.

1x25 esprín (desde arriba).

A ritmo de competición de 50m.

100 muy suave.

CRONO (TOMA DE TIEMPOS):

1X200 de estilo propio. intensidad del 100% D: 1x100 de estilo propio.

Objetivo: nadar los 200 metros manteniendo en todo momento el mismo ritmo y acercarnos en lo posible a nuestra marca de competición.

Descansar 5 minutos, nadando 100 metros muy suave.

1x50 de estilo propio. intensidad del 100%

Objetivo: acercarnos en lo posible a nuestra marca de competición, haciendo una buena salida, un buen viraje y una buena llegada.

Los que compitan en **400** (libre o estilos), harán: **2x200 con 5min. de descanso** (con nado suave durante el descanso). (Los estilistas a estilos cada 50m.).

Los que compitan en **800**, harán: **400 crol con 5min. + 200 crol.**

200 suave.

TOTAL METROS: 1.750. C: 1.550. D: 1.100.

Álvaro Barro