

SEMANA (-4): Decimoctava semana de preparación.

Faltan cuatro 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 (**ver semana -6**).

Agua:

CALENTAMIENTO

500 estilos (25).

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

6x50 crol-estilos (25), con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

200 técnica de crol.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

(Hacerlo todo seguido).

1x150 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

(Mariposistas hacer: 50 mariposa-50 crol-50 mariposa. Los estilistas hacer: estilos cambiando cada 50m. rotando los estilos).

2x100 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

C: 3x100. D: 2x100.

Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 6x150, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 8x150 crol, con 15seg. de descanso.

TRANSICION

4x100 pies (estilo propio), con 20seg.

B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.

400 brazos (pull) estilos (25).

B: 300. C y D: 200.

500 pull y palas crol (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica).

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

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar (exhalar), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

(Se debe hacer todo seguido)

2x75 estilo propio, con 40seg.

2x50 estilo propio, con 40seg.

2x25 estilo propio, con 40seg.

B y C: (1x75 + 2x50 + 2x25). D: (2x50 + 2x25).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.150. B: 2.675. C: 2.125. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 estilos (25).

C: 300. D: 200

200 técnica de estilo propio.

D: 100.

10x150 crol, con 20seg. **intensidad alta**

B: 8x150. C: 6x150. D: 5x150.

*Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 12x150 crol, con 15seg. o bien:
12x150 (1 crol - 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

Los de 800 libre, harán: 15x150 crol, con 15seg.

8x50 pies (estilo propio), con 20seg.

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

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

3x100 pull y palas crol, con respiración hipóxica, con 30seg. de descanso.

C: 2x100. D: 3x50.

4x25 estilo propio, con 1'30" de descanso. **velocidad explosiva**

C y D: 4x25. **Hacerlas desde arriba si es posible.**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.900. C: 2.400. D: 1.850.

TERCER DIA Los que compiten en el campeonato de Baleares este fin de semana (en vez de este entreno), harán: **400 de nado variado + 12x25 crol-estilo propio, con 15" + 100 suave + 2x50 e.p. con 2min. velocidad/ritmo de competición de 100m. + 200 suave + 2x25 e.p. desde arriba, con 1'30" velocidad explosiva + 200 suave (total: 1.350m.), y descansarán el viernes y el sábado por la mañana.**

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

12x25 estilos, con 15seg.

C y D: 8x25.

200 técnica de estilo propio.

D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

4 x (100 estilo propio + 15seg. + 50 suave + 15seg.).

B y C: **3 x (100+15"+50+15")** D: **2 x (100+15"+50+15")**.

Estilistas harán estilos (50) rotando).

Los de 400 libre harán: 8x100 crol, con 30seg.

Los de 400 estilos, harán: 8x100 estilos, cada 50 m rotando los estilos, con 30seg.

Los de 800 libre, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.

TRANSICION

400 pies (estilo propio).

C: 300. D: 200.

4x100 pull estilos (25), con 20seg.

B y C: 3x100. D: 4x50.

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

B y C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

4x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

C y D: 3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100. B: 2.750. C: 2.400. D: 1.750.

CUARTO DIA Los que compitan este fin de semana en el campeonato de Baleares, hoy viernes, descansarán (no harán este entreno), y descansarán también el sábado por la mañana.

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

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

16x25 con 10" de descanso (1 pies crol/e.p. fuerte – 1 brazos crol cómodo).

C: 12x25. D: 8x25. Los pies se hacen con el pull.

60x25 crol, con 10" de descanso. intensidad alta

B: 48x25. C: 32x25. D: 16x25.

Ritmo/velocidad de competición de 1.500/800/400.

Los especialistas en la distancia de 200 metros (con estilo propio mariposa, espalda o braza), deben hacer: (1 de crol – 1 de estilo propio).

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), de forma que descansemos entre 8 y 12 segundos entre cada repetición de 25 metros. Por ejemplo, si nadamos los 25 metros en 28"/32", saldremos cada 40"; si nadamos los 25m. en 33"/37", saldremos cada 45", etc.

100 muy suave.

4x25 de estilo propio, con 1'30" de descanso. velocidad explosiva

D: 2x25. Saliendo desde arriba, si es posible.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.400. C: 1.800. D: 1.150.

Álvaro Barro