

## SEMANA (-5):

Decimoséptima semana de preparación.

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

Tercera semana del periodo competitivo. Continuamos trabajando la **velocidad/fuerza/potencia** los días 1º y 3º, con series de repeticiones a velocidad de competición.

El 2º día es de **trabajo aeróbico**, necesario como base, y nos ayuda además a recuperarnos del trabajo duro del primer día y así afrontar más descansados el tercer día. El **cuarto día** continúa estando enfocado a entrenamiento y planteamientos específicos de competición.

Continuamos con la gimnasia o ejercicios en seco, con **carga o tensión alta**. Y no debemos olvidar los ejercicios de estiramientos, imprescindibles para recuperar y mantener nuestra flexibilidad.

James E. Counsilman, en su libro "[La natación: ciencia y técnica para la preparación de campeones](#)" dice: "*Cuanto más fuerte y flexible sea el nadador, más rápido será.*" Y también: "*Un programa de ejercicios en seco, si está bien proyectado y es convenientemente seguido, puede desarrollar la fuerza y la flexibilidad con mayor rapidez que la que proporciona la natación por sí sola. Esta es la justificación única del programa de ejercicios en seco.*"

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**400 de nado variado.** D: 200.

**8x25 estilos**, con 15sg. D: 4x25.

**200 técnica de espalda** (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

**200 técnica de braza** (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA);** trabajamos tratando de conseguir la velocidad de competición).

**2x200 rotas** cada 50m., a estilo propio, descansando **15seg.** en cada repetición de 50m. (descanso de **3min. con nado suave**, entre cada serie de 200).

D: 1x200.

**Descontar 45seg.** al tiempo total hecho en la serie, para obtener la marca simulada de 200m. Este tipo de series nos ayudan a encontrar nuestro ritmo de competición. **Debemos ser capaces de mantener la misma velocidad en las cuatro repeticiones de 50m.** Por ejemplo, un nadador que tenga una marca de 3'00"00 en los 200m. (de cualquier estilo), debe intentar hacer 44" en cada una de las repeticiones de 50m.

Los **cuatrocientistas** (aquellos que vayan a nadar, como prueba más importante, los 400 libre o estilos), en vez de las 2x200 rotas, harán 2 x (4x100 con 20seg.), con 2min. entre cada serie de 4x100. Los crolistas a crol y los estilistas a estilos cada 50m. (rotando los estilos). Los de **800 libre** harán: 2x (8x100 crol con 15seg.), con 3min. entre cada serie de 8x100.

**TRANSICION** (Intensidad moderada).

**200 pies estilos** (25).

C y D: 100.

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

B y C: 4x50. D: 6x25.

**300 pull estilos** (25).

C: 200. D: 150.

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

B y C: 300. D: 200.

**SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA);** volvemos a buscar las marcas de competición).

**2x100 rotas** a estilo propio, (la 1ª hacer 50m. + 15seg. + 25m. + 10seg. + 25m. y la 2ª romper (parar), cada 25m., con 10seg.). **Descanso de 3min., con nado suave, entre cada serie.**

D: 1x100 rota cada 25m. con 15seg.

**Descontar 25seg. en la primera serie y 30seg. en la segunda,** para obtener los tiempos simulados de competición de 100m. Por lo general, en la partición de 50+25+25 nos sale una marca algo peor de la nuestra de competición y en la partición de cada 25m. nos sale una marca un poco mejor.

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

**TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.500. D: 1.600.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**400 espalda-braza-crol.**

C: 200. D: 150.

**20x75 crol,** con 15seg. **intensidad alta**

B: 16x75. C: 12x75. D: 10x75.

Los **cuatrocientistas** harán 24x75 con 15seg. (Los de 400 estilos: 1 crol-1estilos sin crol (25).

Los de 400 libre: todas a crol con 15 seg.

Los de 800 libre harán: 30x75 crol, con 15 seg.

Los velocistas harán 16x75 crol, con 20 seg.

**12x25 pies estilo propio,** con 15seg.

B: 10x25. C: 8x25. D: 6x25.

**2x100 pull estilos (25),** con 20seg.

C y D: 1x100.

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

B y C: 300. D: 200.

**4x25 estilo propio,** con 1 minuto de descanso. Las dos últimas desde arriba, con 2 minutos de descanso. **velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 3.100. B: 2.550. C: 2.000. D: 1.650.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**300 crol.**

C: 150. D: 100.

**200 estilos (25).**

C: 150. D: 100.

**12x25 estilos, con 15seg.**

B y C: 8x25. D: 6x25

**200 técnica de mariposa** (25m. técnica – 25m. nado completo).

C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.** (Intentamos trabajar a velocidad de competición; ritmo de la prueba de 200)

**Hacerlo todo seguido:**

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

**4x50 estilo propio**, con 45seg. de descanso.

C: 1x100 + 4x50. D: 2x50 + 2x25.

**Cuatrocientistas:** 6x100 con 30seg. + 12x50 con 20seg. (Crolistas a crol, estilistas a estilos (50)).

**Los de 800 libre:** 8x100 crol, con 20seg. + 16x50 crol, con 10seg.

**TRANSICION** (Intensidad moderada)

**200 suave**

**8x50 pies estilos**, con 20seg. (25).

C: 6x50. D: 6x25.

**2x300 pull y palas crol**, con 30seg. (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal).

B: 2x200. C y D: 1x300.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta** (Ritmo de la prueba de 100)

**Hacerlo todo seguido:**

**2x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

**4x25 estilo propio**, con 30seg. de descanso.

D: 2x50 + 2x25.

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

**TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.150. D: 1.500.**

## CUARTO DIA

**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 fuerte - 1 brazos crol cómodo). D: 12x25.

**4x25 de estilo propio, con 20"**, a ritmo alegre.

**50 suave**

**SERIE PRINCIPAL**

**8x50 estilo propio, con 40"/45" intensidad muy alta**  
(velocidad/ritmo de competición de 100m.)

C: 6x50. D: 4x50.

Los **cuatrocientistas** pueden optar por **2x(8x50, con 15")**, y con **2min.** de descanso entre las dos series. C y D: 1x(8x50 crol, con 15").

**200 suave**

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

**velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 1.800/2.200. C: 1.600. D: 1.300.**

Álvaro Barro.