

## SEMANA (0): SEMANA DE PUESTA A PUNTO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE INVIERNO (Pontevedra, del 8 al 11 de febrero de 2024).

El pasado viernes (o el sábado) hicimos el primer entrenamiento de la puesta a punto. Desde ese momento hemos dejado de hacer gimnasia (solamente haremos estiramientos con un pequeño calentamiento previo) y **sólo entrenamos en el agua**.

Tampoco utilizamos las palas durante el nado.

En la puesta a punto **disminuimos el metraje** total en cada sesión de entreno y también disminuimos el número de repeticiones (en las series de nado), aumentando los tiempos de descanso entre ellas. Las pocas repeticiones que hagamos las nadaremos a velocidad de competición.

Por último, recordad que **el descanso da velocidad**, así que debemos esmerarnos en descansar de forma adecuada y en no hacer otros tipos de ejercicio ajenos al programa de entrenamiento.

Es decir, que a nadie se le ocurra subir en bicicleta al Puig Major, ir de excursión al Torrent de Pareis ni jugar un partido de fútbol u otra cosa parecida.

En cuanto a la **dieta**, seguir la misma de siempre. Es decir, cada cual debe continuar con su dieta habitual. Si bien, durante los días de campeonato, comeremos algo ligero y fácil de digerir a mediodía y aumentaremos la ingesta de hidratos de carbono (pastas, cereales, etc.) en la cena.

### PRIMER DIA (Lunes)

#### 600 de nado variado.

C: 500. D: 400.

#### 12x25 estilo propio, a ritmo moderado, con 20seg.

C: 8x25. D: 4x25.

#### 100 suave.

#### 2x50 estilo propio, con 3min. de descanso, saliendo desde arriba.

Debemos cronometrar estas dos repeticiones, que son a **muy alta intensidad** y cuidando la técnica de brazada.

La marca que debe salir es, aproximadamente, la del primer parcial de la prueba de 100metros.

**Los de 200** harán **2x50** (estilo propio), con 30seg., a ritmo de prueba de 200

**Los de 400**, tanto de estilos como de libre, harán: 4x50 con 15seg., a ritmo de prueba de **400 + 3min. + 1x50** desde arriba, a ritmo de prueba de 100.

**Los nadadores de 800** harán: **8x50 crol**, con 10/15 seg., a ritmo o velocidad de competición de 800.

**D:** 1x50.

#### 200 suave.

#### 2x25 estilo propio + 2x(15m.+10m. suave), con 1min.30seg. Saliendo desde arriba. **velocidad explosiva**

D: 1x25 + 1x(15 esprín + 10m. suave), con 1'30" de descanso.

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

**TOTAL METROS: 1.600. C: 1.400. D: 1.100.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2024  
(Semana del 5 al 11 de febrero 2024)

## SEGUNDO DIA

(Martes o miércoles, según se comience a competir el jueves o el viernes).

**500 de nado variado.**

**12x25 estilo propio**, a ritmo moderado, con 20seg.

**100 suave.**

**Los de 50 y 100 harán:**

2x25 estilo propio, con 2 min. de descanso, saliendo desde arriba.  
(A ritmo de carrera de 50 o 100).

**Los de 200 harán:**

2x50 estilo propio, a ritmo de carrera, con 30seg. (desde abajo).

**Los de 400 libre o estilos, harán:**

4x50 crol o estilos, a ritmo de carrera, con 15seg.

**Los de 800 libres harán:**

8x50 crol con descanso de 10/15seg., a ritmo de prueba de 800

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

**TOTAL METROS: 1.150/1.200/1.300/1.500.**

**JUEVES, VIERNES, SABADO Y DOMINGO:** Competición.

## CALENTAMIENTO PARA LOS DIAS DE COMPETICIÓN:

**Todos:**

Pequeño calentamiento en seco de brazos/hombros y algunos estiramientos suaves.

**600 de nado suave variado.**

**4x25 estilo propio**, a ritmo moderado, con 20seg. de descanso.

**Los de 400 y 800 harán: 12x25 crol (o estilos), con 15/10seg.**

**100 suave.**

Los que compitan en 50m.: **2 x (15m. esprín + 10m. suave)**, con 2 min., **desde arriba.**

Los que compitan en 100/200m.: **1x25/2x25** a ritmo de carrera, con 30seg.

**Hacer una desde arriba.**

Los que compitan en 400m.: **4x25 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

Los que compitan en 800m.: **4x50 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

**50m. suave.**

**TOTAL METROS: 900/950/1.050/1.150/1.250.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2024  
(Semana del 5 al 11 de febrero 2024)

*Otra opción de calentamiento, muy recomendable, es hacer, solamente, **nado suave durante 15/20 minutos**. La ventaja que tiene es que no se necesita tanto tiempo de descanso entre el calentamiento y la prueba, ya que no hemos acumulado cansancio por no haber hecho esprints.*

*Los **nadadores noveles**, que lleven poco tiempo entrenando, harán como calentamiento solamente 10/15 min. de nado suave.*

*El tiempo óptimo que debe haber, desde que terminamos el calentamiento hasta que competimos, es de aproximadamente 30/40 minutos.*

*Tras el calentamiento es muy importante ponerse un **bañador seco y abrigarse**. No permanecer demasiado tiempo de pie ya que se cargan mucho las piernas.*

*Recordad que **el efecto del calentamiento dura varias horas**. Así, los que hayan calentado y competido por la mañana y deban también competir por la tarde, deben hacer solamente 10min. de nado suave como calentamiento para esa segunda prueba vespertina.*

*El calentamiento del domingo, salvo que se vayan a nadar pruebas de velocidad, puede ser 15/20 minutos de nado suave, ya que tendremos cansancio acumulado por los tres días anteriores de competición y no es conveniente sobrepasarse con demasiado entreno.*

**Muchas gracias a todos por haber llegado hasta aquí. Ahora el Club espera lo mejor de todos vosotros.**

**¡Ánimo y mucha suerte!**

Álvaro Barro.