

## SEMANA (-11): Decimoprimer

semana de preparación.  
Faltan **11 semanas** para la **puesta a punto** para el **nacional de invierno** (del 6 al 9 de febrero de 2025, en sede todavía sin determinar).

### PRIMER DIA

#### Gimnasia:

**15 minutos de calentamiento:** carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.

**10 minutos de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

**18 minutos de circuito** de ejercicios con pesas o gomas, de **un minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones; **12 ejercicios: 2 x (pectorales, cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con la goma-bracistas aductores en la máquina).**

**5min. de flexibilidad** (estiramientos).

#### Agua:

**400 estilos** (25). B y C: 300. D: 200.

**4x400 crol**, con 40" de descanso. **intensidad media/alta**

B: 3x400. C: 3x300. D: 2x400.

**600 pies estilo propio-brazos (pull) estilos** (50). **Los pies se hacen con el pull.**

C: 400. D: 300.

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

B y C: 300. D: 200.

**Respiración hipóxica: respirando cada 4 ó 5 brazadas y soplando (exhalando), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.**

**8x25 estilo propio**, con 30" de descanso. **Intensidad muy alta** D: 4x25.

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800.**

### SEGUNDO DIA

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

#### Agua:

**400 de nado variado.** C: 300 y D: 200.

**300 pies-brazos** (25) estilos (50). **Los pies se hacen con el pull.**

B y C: 200. D: 150.

**6x50 técnica de: crol, mariposa y espalda, con 15"** (25 técnica–25 estilo completo).

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

**6x100 estilo propio**, con 30". **intensidad muy alta**

**Mariposistas:** 1 crol - 1 mariposa. **Estilistas:** estilos (50).

B: 5x100. C: 4x100. D: 3x100.

**200 pies estilos** D: 100.

**4x50 pies a estilo propio**, con 20seg.

D: 4x25.

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

B: 300. C y D: 200.

**6x50 estilo propio**, con 30seg. (**Mariposistas: 2 a mariposa y 1 a crol**).

B y C: 4x50. D:3x50. **intensidad muy alta**

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

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.400. C: 2.100. D: 1.550.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2025  
(Semana del 18 al 24 de noviembre de 2024)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**600 de nado variado.**

B: 500. C: 400. D: 300.

**3x500 crol**, con 45seg. **intensidad media/alta**

B y C: 2x500. D: 3x250.

**4x100 pies** (estilo propio-estilos (50)), con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

**600 pull y palas crol** (75 respiración normal- 25 respiración hipóxica).

B: 500. C: 300. D: 200.

**4x(15m. esprín + 10m. suave), de estilo propio, con 1'30" de descanso.**

D: 2x(15m. + 10m.) **velocidad explosiva**

(con salida desde arriba si fuera posible)

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.700.**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**500 de nado variado** en todos los estilos. D: 400.

**8x25 crol, con 15" ritmo alegre**

**100 suave**

**ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de 1.500/800 metros:**

**60x25 crol, con 10" ó bien 32x25 crol, con 10" intensidad muy alta**

D: 16x25 crol, con 10"

OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 1.500/800 metros.

El grupo D tiene como objetivo nadar a velocidad de prueba de 400 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 muy suave**

**4x(15m. esprín + 10m. suave), con 1'30" de descanso. velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 2.800/2.100. D: 1.600.**

Álvaro Barro.