

Se elegirá el entrenamiento del grupo A, B, C o D (en el agua), en función de una duración prevista aproximada de **1h15m (75 minutos)**.

DECIMOPRIMERA SEMANA

PRIMER DIA

Gimnasia:

10 minutos de: calentamiento suave + prevención de lesión de hombro.

20 minutos de ejercicios sin aparatos a intensidad moderada.

5 minutos de estiramientos.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

400 técnica de crol y otro estilo, (75 técnica – 25 nado completo).

B y C: 300. D: 200.

16x100 crol, con 15seg. **intensidad media/alta**

(las 6 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).

C: 12x100. D: 8x100.

10x50 pies, con 15seg. (50 crol - 50 otro estilo).

B: 8x50. C y D: 4x50.

5x100 pull estilos (50), con 15seg.

B: 4x100. C y D: 2x100.

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

B y C: 400. D: 300.

4x25 crol, con 1min.30seg. **velocidad explosiva**

D: 2x25.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.300. B: 3.700. C: 2.900. D: 2.100.

SEGUNDO DIA

(Este segundo día se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

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

Agua:

400 de nado variado.

200 técnica de crol (25 técnica – 25 estilo completo).

4x600 con 1min. intensidad moderada a media/alta

(la 1ª 75 crol-25 estilos; la 2ª crol; la 3ª crol-estilos (50); la 4ª crol FARTLEK (75 cómodo+25 esprín).

B: 3x600. C: 4x300. D: 3x300.

600 pies-brazos (50). (de crol y de otro estilo). **Los pies se hacen con el pull.**

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

8x50 pull y palas crol, con 20seg. (respiración hipóxica).

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

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.400. C: 2.700. D: 2.200.

TERCER DIA Los que compitan este fin de semana en Can Picafort (sábado 1.300 metros), y/o Palma Beach Swim Crossing (domingo 1.500 metros), reducirán este tercer día a la mitad de metraje y no harán el cuarto día, y también, descansarán el viernes y/o sábado.

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

4x100 técnica de crol, con 15seg. (25 técnica-25 estilo completo).

B: 3x100. C y D: 2x100. **Practicar la técnica de mirar hacia delante (a la boya), cada cuatro o cinco brazadas, pero manteniendo siempre la respiración lateral, sin perder eficiencia de brazada. Mirar adelante y respirar lateralmente, todo en un único movimiento: (Sheila Taormina "Nadar más rápido en todos los estilos", editorial TUTOR).**

30x50 crol, con 10/15seg. (ó 60x25, con 10seg., si el entreno es en piscina corta).

C: 24x50/48x25. D: 16x50/32x25. **intensidad media/alta;**

las 15/30 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

400 pies, de crol y de otro estilo.

B: 300. C: 250. D: 200.

8x50 brazos (pull), con 15seg. crol-estilos (50).

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

2x400 pull y palas crol, con 40seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

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

4x(15m. esprín+10m. suave), crol, con 1min.30seg de descanso.

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

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.050.

CUARTO DIA Los que compiten este fin de semana no harán este cuarto día y descansarán el viernes y/o sábado.

(Se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

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

Agua:

600 de nado variado.

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

2x1000 crol, con 1min.30seg. **intensidad media/alta**

los últimos 500m. a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.

B: 2x800. C: 2x600. D: 2x400.

4x100 pies, crol-estilos (50), con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

4x100 pull estilos (50), con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

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

B y C: 400. D: 300.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.000.

Álvaro Barro.