

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)**.

DECIMOSEGUNDA 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 espalda-braza-crol.

B y C: 300. D: 200.

4x100 técnica de crol y otro estilo, con 15seg. (75 técnica – 25 nado completo).

B y C: 3x100. D: 2x100.

8x200 crol, con 20seg. intensidad media/alta (las 3 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).

C: 6x200. D: 4x200.

5x100 pies, con 20seg. (50 crol - 50 otro estilo).

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

500 pull estilos (50).

B: 400. C y D: 200.

2x300 pull y palas crol, con 30seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B y C: 2x200. D: 2x150.

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:

600 de nado variado. B: 500. C y D: 400.

400 técnica de crol (25 técnica – 25 estilo completo). B: 300. C y D: 200.

4x500 con 50seg. 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: 4x400. C: 4x300. D: 3x300.

12x50 pies-brazos (50), con 15seg. (de crol y de otro estilo).

B: 10x50. C: 8x50. D: 6x50.

4x100 pull y palas crol, con 20seg. (respiración hipóxica).

B y C: 3x100. D: 2x100.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

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

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

8x50 técnica de crol, con 15seg. (25 técnica-25 estilo completo).

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

16x100 crol, con 15seg.

B: 15x100. C: 12x100. D: 8x100. **intensidad media/alta;**

las 6 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

4x100 pies, de crol y de otro estilo, con 20seg.

B: 3x100. C: 5x50. D: 4x50.

400 brazos (pull). crol-estilos (50).

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

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

B: 600. C y D: 400.

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: 4.300. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.050.

CUARTO DIA

(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.

2.000 crol. intensidad media/alta

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

B: 1.600. C: 1.200. D: 800.

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

C: 6x50. D: 4x50.

2x200 pull estilos (50), con 20seg.

C: 2x150. D: 2x100 est. (25).

6x100 pull y palas crol, con 20seg. (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica).

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

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

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

Álvaro Barro.