



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2025
(Semana del 7 al 13 de octubre de 2024)

SEMANA (-17): Quinta semana de preparación.

Faltan **17 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: Como la semana pasada:

15min. de calentamiento: (carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro).

20min. de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

400 m. de nado variado.

C: 300. D: 200.

600 m. técnica de estilos (75 técnica - 25 nado completo).

B y C: 400. D: 300.

800 m. (50 pies – 50 pull), cambiando de estilo cada 100.

B: 700. C: 500. D: 400. **Los pies se hacen con el pull.**

2x600 m. con 1min. de descanso, (la 1ª 75 crol – 25 estilos; la 2ª crol FARTLEK, 75 cómodo – 25 esprín).

B: 2x500. C: 2x400. D: 2x300.

200 m. de nado suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

600 técnica de estilos (75 técnica – 25 nado completo).

C: 400. D: 300.

1200 crol, FARTLEK (75 cómodo – 25 esprín).

B: 900. C: 600. D: 600.

600 pies, cambiando de estilo cada 100.

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

600 pull estilos (25).

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 300.

2x400 (1ª técnica estilos 75-25; la 2ª 75 crol-25 estilos).

B: 2x300. C: 300+200. D: 2x200.

600 pies estilos (50).

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

600 pull estilos (50).

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

**500 crol respiración alterna, FARTLEK a discreción.
(esprintar 25m. de vez en cuando).**

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

CUARTO DIA

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

Agua:

600 técnica de estilos (75 técnica-25 nado completo).

C: 500. D: 300.

1200 (75 crol-25 espalda; 75 crol-25 braza).

B: 700. C: 800. D: 600.

600 (75 crol-25 mariposa).

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

600 crol respiración alterna, FARTLEK a discreción.

B:400. C y D: 300.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.

Álvaro Barro.