

**SEMANA (-19):** Tercera semana de preparación.  
Faltan **19 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno.

## 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:** (Todos los ejercicios se deben hacer de forma continuada. Solamente hay pausas en los cambios de un ejercicio al siguiente).

**15min. de técnica de estilos** (75m. técnica - 25m. nado completo).

**15min. de pies-brazos (50),** estilos (100). Los pies se hacen con el pull.

**25min. de nado** (75 crol - 25 estilos).

**5min. de estiramientos.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**15min. de técnica de mariposa y braza.**

**10min. de nado (25 mariposa - 50 braza).**

**10min. de pies de estilos (50).**

**20min. de nado de crol - espalda (50).**

**5min. de estiramientos**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** como el primer día.

**Agua:**

**10min. de técnica de espalda y técnica de crol (50).**

**10min. de nado de espalda y crol (50).**

**10min. de pies de estilos (sin tabla).**

**25min. de nado continuado** (75 crol - 25 mariposa - 75 crol - 25 braza).

**5min. de estiramientos.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2025  
(Semana del 23 al 29 de septiembre de 2024)

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**10min. de nado variado** (cómodo).

**15min de técnica, crol-estilos (50)**, (25m. técnica-25m. nado completo).

**10min. de nado crol FARTLEK** (75m. cómodo-25m. fuerte).

**20min. de pies-brazos (25)**, estilos (50).

**5min. de estiramientos.**

Álvaro Barro.