

SEMANA (-19): Tercera semana de preparación del ciclo de invierno.
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.



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2026
(Semana del 22 al 28 de septiembre de 2025)

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). **Los pies se hacen con el pull.**

5min. de estiramientos.

Debido al inminente cambio en la junta directiva del club, es posible que este programa de entrenamientos deje de publicarse a partir de la próxima semana.

Este programa comenzó a publicarse en enero de 2008 y es, por tanto, fruto de dieciocho años de trabajo ininterrumpido, tiempo durante el que ha ido creciendo y mejorando. Así continuará, pero ahora de forma privada.

Quiero dar las gracias a aquellos que lo han seguido durante todos estos años, tanto nadadores del club Esports Màsters (Esmàs), como nadadores foráneos.

En especial quiero dar las gracias a **Olivia Médaule, Erika Crocco, Juan Antonio Escanciano y Francesc Capó** del club **Esports Màsters**, y también a mis amigos **Lorenzo Martín Usieto y Francisco Lueso Sordo** y a los nadadores de sus respectivos clubes **Unió Esportiva Horta** de Barcelona, y **Club Natación C.P. La Roda** de Albacete, así como tantos otros, que llevan años siguiendo este programa.

A todos ellos mi especial reconocimiento y gratitud.

Buenas brazadas para todos. **Honor conosciat viam.**

Nos vemos en las piscinas.

Un abrazo,

Álvaro Barro.