



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2026
(Semana del 15 al 21 de septiembre de 2025)

SEMANA (-20): Segunda semana de preparación.
Faltan **20 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 y abdominales.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

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

15min. de pies crol-estilos (50).

15min. de brazos (pull) crol-estilos (50).

5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

10min. de nado variado.

20min. de nado crol (50)-mariposa (25).

15min. de pies y brazos (50), a estilos. Cambiando de estilo cada 100m.
Los pies se hacen con el pull.

5min. de estiramientos.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

10min. de nado variado.

20min. de técnica espalda-braza (50). (25m. técnica-25m. nado completo).

15min. de pies-brazos (50), estilos (100).

5min. de estiramientos.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2026
(Semana del 15 al 21 de septiembre de 2025)

CUARTO DIA

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

Agua:

10min. de nado (75m. crol – 25m. estilos).

15min. de técnica de estilos. (25m. técnica–25m. estilo completo).

20min. de nado crol FARTLEK (75m. cómodo–25m. fuerte).

5min. de estiramientos.

Recordad que ahora es el momento de **perfeccionar la técnica de los estilos y de los virajes**; tocar con dos manos juntas en mariposa y braza; tocar en 'posición de espalda' en el viraje de espalda a braza; realizar la tracción del antebrazo bajo el agua con el codo alto; deslizar 'mucho' hacia delante en el inicio de la brazada de crol y braza; hacer el barrido hacia fuera y atrás (con codos altos), tras el deslizamiento, en la brazada de braza; etc.

Álvaro Barro.