



esmàs

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2025
(Semana del 9 al 15 de septiembre de 2024)

SEMANA (-21): primera semana de preparación para el **campeonato de España de invierno 2025**.

Faltan **21 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno.

El esquema semanal para esta temporada será de **cuatro sesiones** de entrenamiento, con la **sabatina** como **quinto día opcional**.

Este ciclo de invierno, de 22 semanas de duración, se dividirá en **tres períodos** al que añadimos el pequeño período de **puesta a punto**:

-**Período de resistencia general** (período base de **siete semanas**); nado de distancias largas en todos los estilos y trabajo de técnica, etc., todo a intensidad moderada.

-**Período de resistencia específica** (intermedio, de **siete semanas**); se introducen paulatinamente series de repeticiones de mayor intensidad y se enfoca el nado sobre el/los estilos de competición (el llamado estilo propio).

-**Período competitivo** (muy intenso, de **seis semanas y media**); se trabaja específicamente sobre las pruebas de competición con entrenamientos de intervalos (series de repeticiones), en las que se busca nadar a ritmo/velocidad de competición.

-**Puesta a punto** (de **una semana y media** de duración); disminución del volumen (metraje), pero manteniendo pequeñas "dosis" de repeticiones a velocidad de competición. De esta forma llegaremos descansados y pletóricos, para rendir al máximo en el campeonato.

Ahora volvemos al gimnasio para hacer **ejercicios sin aparatos** (gimnasia) y de **flexibilidad**. Y en la piscina nadaremos **distancias largas** a **intensidad moderada** y concentrándonos en la **técnica de los estilos**.

Es el momento, también, de volver a nuestras clases de pilates, yoga, gimnasia, tenis, pádel, fitness, spinning, etc. Así como para hacer senderismo, footing, paseos en bicicleta o el partido de vóley o fútbol que hacemos cada semana con nuestros compañeros de trabajo. Es decir, ahora es el momento adecuado para hacer **todo tipo de ejercicio en seco que complemente nuestra preparación en el agua**.

Libros de consulta imprescindibles:

Para **técnica de estilos**: **NADAR MÁS RÁPIDO EN TODOS LOS ESTILOS**
Autora: **Sheila Taormina**. Editorial TUTOR.

Para **entrenamiento de natación**: **MANUAL DE NATACIÓN TOTAL**
Autora: **Janet Evans**. Editorial TUTOR.

PRIMER DIA

Gimnasia:

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

20min. de ejercicios de gimnasia sin aparatos, con flexiones de piernas, de tronco, de brazos y abdominales.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Para la gimnasia os puede ser de utilidad el libro, anteriormente recomendado, de **Juan Manuel Montero** (editado por LIBROS CÚPULA), titulado [*'David Meca tu entrenador personal'*](#), con el que podréis resolver dudas sobre los diferentes ejercicios gimnásticos, estiramientos, etc.

También recomendamos el libro de **Dave Salo**, de Editorial TUTOR, [*"Preparación física completa para natación"*](#) (con vídeo explicativo).

Agua:

15min. de nado de espalda-braza-crol, cambiando de estilo a discreción.

15min. de pies y brazos (pull), a espalda-braza-crol.

15min. de crol-técnica de mariposa, cambiando a discreción.

En la técnica de mariposa hacer mariposa con un brazo alternando cada una y dos brazadas y/o cada largo y, también, alternando brazada con un brazo y brazada completa.

5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

15min. de nado a estilos, sin mariposa.

15min. de nado a crol; **50m. estilo completo** y **50m. técnica de crol** (**punto muerto, crol sueco, crol con puño cerrado, pies sin tabla, remada con codos altos y con el pull entre las piernas, etc.**).

15min. de nado a espalda y técnica de espalda (50), (**sustentación con brazo estirado, punto muerto, espalda con dos brazos, pies sin tabla, etc.**).

5min. de estiramientos.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2025
(Semana del 9 al 15 de septiembre de 2024)

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

10min. de nado variado.

15min. de pies y brazos (pull), a diferentes estilos.

20min. de nado (estilo completo), de espalda y braza.

5min. de estiramientos.

Recordad que los tramos de nado deben hacerse seguidos, procurando no hacer pausas en los 45 minutos que dura el entreno en el agua. De lo contrario, no conseguiríamos el efecto (aeróbico), de entrenamiento deseado.

CUARTO DIA

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

Agua:

15min. de nado variado.

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

15min. de nado crol, con respiración alterna.

5min. de estiramientos.

Álvaro Barro.