

SEMANA (-3): Séptima semana del ciclo de verano. (Segunda semana del período competitivo).

Faltan **tres semanas** para la **puesta a punto** para el **campeonato de España de verano** (Las Palmas, del 3 al 6 de julio).

Haremos **"una pequeña puesta a punto"** para la **5ª jornada de Liga** (Son Hugo, 50m., domingo 22 de junio).

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

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

10min. de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

24min. de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de **30 segundos de duración** con **1 minuto de descanso**, **tensión o carga media/alta**. Movimientos rápidos.

16 ejercicios:

2 x (cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, pectorales, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma). El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas), se puede sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas).

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

CALENTAMIENTO

500 de nado variado (25).

B: 400. C: 300. D: 200.

8x50 crol-estilos (50), con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

200 técnica de estilo propio. (25 técnica – 25 nado completo).

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

4x100 estilo propio, con **1min. de descanso**.

B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.

Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 8x100, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.

TRANSICION

400 pies (estilo propio).

B: 300. C: 200. (D: 4x50, con 15").

4x100 brazos (pull) estilos (50), con 20".

B: 3x100. C y D: 2x100.

400 pull y palas crol (75m. respiración normal - 25m. resp. hipóxica).

C: 300. D: 200.

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar (exhalar), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

8x50 estilo propio, con **1min. de descanso**.

Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m.

B y C: 6x50. D: 4x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.100. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 nado variado (50).

C: 300. D: 200

4x50 técnica de estilo propio (25 técnica – 25 nado completo).

D: 2x50.

16x100 crol, con 15seg. **intensidad alta**

B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

*Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 18x100 crol, con 20seg. o bien:
18x100 (1 crol – 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

Los de 800 libre, harán: 24x100 crol, con 15seg.

400 pies (estilo propio).

B y C: 300. D: 200.

6x50 pull estilos, (50), con 15"

B y C: 4x50. D: 2x50.

300 pull y palas crol, con respiración hipóxica.

C: 200. D: 100.

4x(15 esprín + 10m. suave), estilo propio, con 1'30" de descanso. **velocidad explosiva**

C y D: 2x25. **Hacerlas desde arriba si es posible.**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.450. D: 1.850.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 de nado variado. C: 300. D: 200.

6x50 estilos, con 20seg. C y D: 8x25.

200 técnica de estilo propio.

D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

2x200 rotas, cada 50m., con 15" (de estilo propio). Con un descanso 2min. y nado de 50m. suave entre cada serie de 200.

C y D: 1x200 rota (50m.), con 15".

Los de 400 libre harán: 2x(8x50) crol, con 10seg., y 2min. entre cada serie de 8x50

Los de 400 estilos, harán: 2x(8x50) estilos, cada 50m., con 15seg., y 2min.

Los de 800 libre, harán: 2x(8x100) crol, con 20seg., y dos minutos entre cada serie de 8x100.

TRANSICION

4x100 pies (estilo propio), con 20".

C: 3x100. D: 2x100.

400 pull estilos (50).

B y C: 300. D: 200.

4x100 pull y palas crol, con 20" (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

B y C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

2x100 rotas (50m.), con 20" de estilo propio, con descanso de 2min., y 50m. suave entre cada serie de 100.

Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m. (la suma de los dos parciales de 50m. debe dar una marca próxima a la nuestra de competición. Debemos intentar que el tiempo de los dos parciales de 50m. sea el mismo en cada repetición.

C y D: 1x100 rota (50m.), con 20".

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B: 2.800. C: 2.100. D: 1.600.



esmàs

CUARTO DIA

Gimnasia: 20 minutos de: calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos.

Agua:

600 de nado variado.

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

8x50 con 15" de descanso (1 pies crol/e.p. fuerte – 1 brazos crol cómodo).

C: 6x50. D: 4x50. **Los pies se hacen con el pull.**

4x50 (1 crol – 1 estilo propio), con 30" de descanso. Ritmo alegre en las de estilo propio.

C y D: 2x50.

100 suave.

TEST:

2x100 de estilo propio, con 5min. de descanso y 100m. suave.

intensidad muy alta

D: 1x100. Salir desde arriba, si es posible (y que nos cronometre un compañero o nuestro entrenador).

Objetivo: aproximarnos en lo posible a nuestra mejor marca de competición de 100m. en las dos repeticiones. Y conseguir, en la segunda repetición, la misma marca o mejor marca que en la primera.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.800. B: 1.700. C: 1.400. D: 1.000.

Álvaro Barro