

Se elegirá el entrenamiento del grupo A, B, C o D (en el agua), en función de la duración prevista, aproximada, de **1h15m (75 minutos)**.

CUARTA SEMANA:

PRIMER DIA

Gimnasia:

10 minutos de calentamiento suave + prevención de lesión de hombro.

20 minutos de ejercicios sin aparatos a intensidad moderada.

5 minutos de estiramientos.

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

4x100 técnica de estilos, con 15seg. (75 técnica – 25 nado completo).

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

6x300 crol, con 30seg. **intensidad media/alta**

B: 5x300. C: 4x300. D: 3x300.

500 pies-brazos (50) estilos (100), (Los pies se hacen con el pull).

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

600 pull y palas crol (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

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

4x25 crol, con 1min.30seg. **velocidad explosiva**

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.800. D: 2.100.

SEGUNDO DIA

(Este segundo día se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

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

Agua:

500 espalda-braza-crol (50).

C: 400. D: 300.

4x500 (la **1ª** crol-estilos (50); la **2ª** crol; la **3ª** 75 crol-25 estilos; la **4ª** crol), con 40seg. **intensidad media/alta**

B y C: 3x500. D: 2x500.

500 pies, (75 crol-25 de otro estilo).

C: 300. D: 250.

8x100 pull y palas crol, con 15seg. (25 respiración normal-25 respiración hipóxica).

B: 7x100. C: 5x100. D: 4x100.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.900. D: 2.150.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 estilos (50).

B y C: 300. D: 200.

8x50 técnica de estilos, con 10seg. (25 técnica-25 estilo completo).

C: 6x50. D: 4x50.

40x50 crol, con 15seg.

B: 32x50. C: 24x50. D: 20x50. **intensidad media/alta**

Las 15 últimas a velocidad de competición de 1.500 metros.

400 pies de crol, FARTLEK (75m. cómodo-25m. esprín).

D: 200.

500 pull y palas crol, (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

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

4x25 crol, con 1min.30seg de descanso. **velocidad explosiva**

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.800. D: 2.100.

CUARTO DIA

(Se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

Los que compitan este domingo, 22 de junio, en la travesía de Portocolom, NO deben hacer este cuarto día, y deben descansar viernes y sábado.

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

Agua:

600 de nado variado de estilos.

C: 500. D: 300.

3x800 con 1min., (la 1ª 75 crol-25 estilos; la 2ª crol), **intensidad media/alta**
la 3ª crol FARTLEK (**75 cómodo-25 esprín**).

B: 2x800. C: (1x800 + 1x400). D: 3x400.

800 pies-brazos (50), estilos (100). (Los pies se hacen con el pull).

D: 400.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. B: 3.200. C: 2.700. D: 2.100.

Álvaro Barro.