

SEMANA (-5): Quinta semana del ciclo de verano.

Faltan **cinco 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).

Comenzamos el **período competitivo**, que durará cuatro semanas y media.

PRIMER DIA

Gimnasia:

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 min. 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

400 crol.

D: 200

4x50 estilos, con 20sg.

200 técnica de crol (25m. técnica – 25m. nado completo).

D: 100

BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

4 x (100 estilo propio fuerte con 15sg. + 100 de nado cómodo + 15sg.).

C: 3x(100+100). D: 4x(50 + 50).

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.

El objetivo del **grupo D**, es hacer el tiempo del segundo parcial de 50m. en competición de 100m. (mirad en los resultados vuestros parciales o las marcas medias en competición, para utilizarlas como referencia).

TRANSICIÓN

200 pies estilos.

B, C y D: 100

4x50 pies estilo propio con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

200 pull estilos (25).

C: 150. D: 100.

400 pull y palas crol (50 respiración normal- 50 respiración hipóxica).

B: 300. C: 200 y D: 150.

SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)

6 x (50 estilo propio + 15sg. + 50 de nado cómodo + 15sg.).

B y C: 4x(50 + 50). D: 4x(25 + 25).

Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.

Los del grupo D deben ir a velocidad de competición de 50m.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 3.000 C: 2.600 D: 1.750.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 200.

16x100 crol con 20sg. **intensidad media/alta**

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

6x50 pies estilo propio, con 30sg.

C: 4x50. D: 3x50.

400 pull estilos (50).

B y C: 300. D: 200.

4x100 pull y palas crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

4 esprines de 25m. con toma de relevo (Si es en piscina larga: saliendo desde el medio de la piscina, y el que toma el relevo hace esprín de 25m. (desde el poyete hasta la mitad de la piscina).

con 2min. de descanso. (si no es posible salir desde arriba, hacer 4x25 con 2min).

velocidad explosiva D: 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500 B: 2.900 C: 2.400 D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

D: 200

4x50 estilos (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

1º Bloque INTENSIDAD MEDIA/ALTA

30x50 crol, con 10/15sg.

(Grupo A, cada 55"; grupo B, cada 1'/1'05"; grupo C, cada 1'15" y grupo D, con 15").

OBJETIVO: VELOCIDAD DE COMPETICIÓN DE 800/1.500m.

B: 20x50. C: 16x50. D: 10x50.

TRANSICIÓN

4x100 pies estilo propio con 20sg.

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

400 pull y palas crol (50 respiración normal- 50 respiración hipóxica).

B y C: 300. D: 200.

2º Bloque INTENSIDAD MUY ALTA

2x50 estilo propio con 2min. de descanso, y 50m. suave.

Objetivo: Velocidad de competición de 100m.

C: 1x50. D: 2x25 con 2min. El objetivo del grupo D, es nadar a velocidad de competición de 50m.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.150. D: 1.450.



esmás

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

600 de nado variado.

B: 500. C: 400 D: 300.

8x50 con 15" de descanso. (1 pies fuerte de estilo propio – 1 nado cómodo crol).

C: 12x25. D: 8x25. **Los pies se hacen sin tabla.**

4x(25 estilo propio a ritmo alegre + 25 cómodo), con 20"

100 suave.

SERIE PRINCIPAL

1x200 rota cada 50m. con 15" de estilo propio. intensidad muy alta

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 200 metros.

Se debe hacer el mismo tiempo en los cuatro parciales de 50 metros.

3 minutos de descanso con 50m. suave y:

1x100 rota (50m. + 20" + 50m.). intensidad muy alta

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 100 metros.

El grupo D hará 2x100 rotas (50-50), con 3min. y con 50 metros suave.

TRANSICIÓN

50 suave.

200 pies, crol-estilo propio (50).

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

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

VELOCIDAD

2x25 esprín de estilo propio, con 2min., saliendo desde arriba.

velocidad explosiva

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.750. B: 2.550. C: 2.250. D: 1.850.

Álvaro Barro.