



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2025
(Semana del 19 al 25 de mayo de 2025)

SEMANA (-6): Cuarta semana del ciclo de verano.

Faltan **seis semanas** para la puesta a punto para el **campeonato de España de verano** (Las palmas, del 3 al 6 de julio de 2025).

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

Segunda semana y última del período de **resistencia específica**, antes de comenzar el **período competitivo** que durará cuatro semanas y media.

PRIMER DIA

Gimnasia:

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

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

24 minutos de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de un **minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; **tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones (16 ejercicios: 2 x (cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, pectorales, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma).**

5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

300 de nado variado

B y C: 200. D: 150.

4x50 técnica de estilos (25 técnica – 25 nado completo).

D: 3x50.

8 x 200 crol, con 20" intensidad media/alta

B: 6x200 C:5x200 D:8x100

500 pies crol-estilos (50)

B:400 C: 300 D: 200

6 x 100 pull y palas crol, con 15"

(50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

En la respiración hipóxica (cada 4 ó 5 brazadas), recordad que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua. NO ES APNEA.

B y C: 4x100 D: 6x50

4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso velocidad explosiva

(con salida desde arriba si es posible).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.700. C: 2.400. D: 1.900.



esmás

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2025
(Semana del 19 al 25 de mayo de 2025)

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

8x25 crol con 15" (ó 4x50 si es en piscina larga)

D: 4x25 (ó 2x50, si es en piscina de 50m.)

4x50 técnica de estilos, con 15" (25 técnica - 25 nado completo).

D: 2x50

4x(100 crol, con 15" + 100m. suave/cómodo + 15")

intensidad muy alta

(Estilistas a estilos cada 50m., rotando los estilos).

C: 3x(100+100). D: 2x(100+100).

10x50 pies, estilo propio-estilos, con 20".

B: 8x50 C:6x50 D:4x50

500 pull estilos (50)

B: 400 C:300 D:200

8x50 estilo propio con 1' intensidad muy alta

C y D: 4x50 con 1'

Mariposistas: 50 crol-50 mariposa.

Estilistas: estilos cada 50m.

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.600.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

600 crol- estilos(50).

B:500 C: 400 D: 300

15x100 crol, con 20" intensidad media/alta

B:12x100 C:10x100 D:7x100

400 pies estilo propio - estilos

B y C: 300 D:200

12 x 50 pull y palas crol, con 15"

B: 10x50 C:8x50 D:6x50

4 x (20m esprín+30m suave) con 2' de descanso a estilos

(con salida desde arriba si es posible) **velocidad explosiva**

D:2x(15+10)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.500. D: 1.800..



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2025
(Semana del 19 al 25 de mayo de 2025)

CUARTO DIA

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

Agua:

500 de nado variado.

C: 300. D: 200.

6x50 crol, con 15" B: 5x50 C: 4x50 D: 3x50

6x50 técnica de estilos, con 15" (25m. técnica y 25m. de nado completo).

B: 5x50. C: 4x50. D: 3x50.

ENSAYO DE COMPETICIÓN; pruebas de 100 y 50 metros:

1x100m. + 1x50m. de estilo propio, con 5 minutos de descanso (y 100m. suave durante el descanso). **intensidad muy alta**

Objetivo: acercarnos lo más posible a nuestra mejor marca de competición, procurando (en el 100), mantener velocidad constante en los dos parciales de 50, y en el 50 hacer una buena salida, nado rápido, buen viraje (si es en piscina corta), y una buena llegada.

Los grupos C y D harán solamente **2x50**

100 metros suave.

300 pies de estilo propio y/o de crol.

C y D: 200.

300 brazos (pull), de estilo propio y/o de crol.

B y C: 200. D: 100.

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

B y C: 300. D: 200.

4x25 de estilo propio, saliendo desde arriba, con 2 minutos de descanso.

(Se pueden hacer en relevos, si el entrenamiento es en grupo y en piscina corta).

D: 2x25 **velocidad explosiva**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.400. C: 2.300. D: 1.550.

Álvaro Barro.