

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)**.

SEXTA 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:

500 espalda-braza-crol.

C: 400. D: 300.

14x150 crol, con 15seg. **intensidad media/alta**

B: 10x150. C: 8x150. D: 6x150.

800 pies-brazos, (de crol y de otro estilo). Los pies se hacen con el pull.

B: 600. C: 500. D: 400.

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

D: 200.

4x(15m. esprín+10m. suave) crol, con 1min.30seg. **velocidad explosiva**

D: 2x(15m.+10m.).

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.100. B: 3.300. C: 2.800. D: 2.050.

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:

6x500 (la 1ª crol-estilos (75-25) **calentamiento**; la 2ª crol **cómodo**;

la 3ª crol FARTLEK **75 cómodo+25 esprín**; la 4ª crol-estilos (50) **intensidad media/alta**; la 5ª crol **intensidad alta**; la 6ª crol FARTLEK **75 cómodo+25 esprín**), con 45seg.

B: 5x500. C: 4x500. D: 3x500.

400 pies (75 crol-25 de otro estilo).

C y D: 200.

12x50 pull y palas crol, con 15seg. (respiración hipóxica).

B y C: 8x50. D: 6x50.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.200.

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).

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

15x100 crol, con 15seg.

C: 12x100. D: 8x100. **intensidad media/alta;**

las 5 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

400 pies (75 crol – 25 estilos).

C: 300. D: 200.

3x200 pull estilos (50), con 15seg.

B: 2x200. C y D: 3x100.

3x200 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B: 2x200. C y D: 3x100.

4x(15m. esprín+10m. suave), crol, con 1min.30seg de descanso.

D: 2x(15+10) **velocidad explosiva**

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.250.

CUARTO DIA

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

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

Agua:

600 de nado variado de estilos.

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

3x800 con 1min.

(la 1ª 75 crol – 25 estilos (50) **intensidad media**; la 2ª crol **intensidad media/alta**;

la 3ª crol FARTLEK **75 cómodo -25 esprín**

B: (1x800)+(2x600). C: 3x500. D: 3x400.

400 pies (200 crol-estilos + 200 crol fartlek 75-25).

C: 300. D: 200.

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

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

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.800. D: 2.200.

Álvaro Barro.