

## SEMANA (-9): Decimotercera semana de preparación.

Faltan **nueve semanas** para la **puesta a punto** para el **nacional de invierno** (del 6 al 9 de febrero, en sede todavía sin determinar).

Nos encontramos en la **6ª semana** del período de **resistencia específica** que, como ya hemos dicho anteriormente, **durará siete semanas**. Tras éste período, vendrá el período competitivo, que tendrá una duración de seis semanas y media. Tras el período competitivo tendremos una semana y media de puesta a punto.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada, haremos:

**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.

**18min. de circuito** de ejercicios con pesas o gomas, de **un minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña/moderada y gran número de repeticiones; **12 ejercicios: 2 x (pectorales, cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma-bracistas aductores en la máquina)**. El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas), se pueden sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas).

**5min. de flexibilidad** (estiramientos).

**Agua:**

**500 espalda-braza-mariposa** (25).

C: 400. D: 200.

**8x200 crol**, con 20seg. **intensidad media/alta**

B: 6x200. C: 5x200. D: 3x200.

**4x100 pies de estilo propio**, con 20seg.

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

**2x200 pull estilos** (25), con 20seg.

B, C y D: 200.

**300 pull y palas crol** (50m. respiración normal-50m. respiración hipóxica).

C y D: 200.

**4 relevos de 25m.** ó 4x25 desde arriba, con descanso aproximado de 1'30"

**intensidad muy alta (son esprines explosivos)**

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.500. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**200 técnica de crol.**

C: 150. D: 100.

**200 nado de crol suave.**

C: 150. D: 100.

**200 técnica de espalda.**

C:150. D: 100.

**200 nado de espalda suave.**

C: 150. D: 100.



esmás

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**8x75 estilo propio**, con 30seg.

B: 6x75. C: 5x75. D: 4x75.

**TRANSICIÓN:** Intensidad moderada.

**200 pies estilos (25).**

D: 100.

**8x25 pies (estilo propio)**, con 15seg.

D: 4x25.

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

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

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**Todo seguido:**

**3x50 estilo propio**, con 30seg. de descanso

C: 2x50

**D: No hace este set (hace solamente el siguiente; 6x25)**

**+ 6x25 estilo propio**, con 30seg. de descanso.

C: 4x25.

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.550. C: 2.175. D: 1.550.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 nado variado.**

D: 200.

**10x150 crol**, con 20seg. **intensidad media/alta**

B: 8x150. C: 6x150. D: 5x150.

**16x25 pies (estilo propio)**, con 15seg.

C: 12x25. D: 8x25.

**300 pull (brazos) estilos (25).**

B: 200. C y D: 100.

**400 pull y palas crol**, respiración **hipóxica** (*Recordad que en la respiración hipóxica se respira cada 4 ó 5 brazadas y que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua*).

B y C: 300. D: 200.

**12x25 estilo propio**, con 20seg. de descanso. **intensidad muy alta**

(Las 2 últimas desde arriba con 2' de descanso)

B: 10x25. C: 8x25. D: 6x25.

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.750.**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**600 de nado variado** (todos los estilos).

C: 500. D: 300.

**16x25 crol, con 15" de descanso.** Ritmo alegre.

C y D: 12x25.

**100 suave.**

**ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de 400 metros: intensidad muy alta**

**2 x (8x50 crol, con 10"),** con 3min. de descanso (100m. suave), entre las dos series.

C: 1x(8x50) + 1x(4x50). D: 2x(4x50).

**Objetivo: nadar las ocho repeticiones de 50m. a velocidad constante(mismo tiempo en cada repetición), pero manteniendo en todo momento la mayor velocidad posible (intensidad muy alta).** La suma de tiempos de las 8x50 dará una marca muy próxima a la que seremos capaces de hacer en competición.

**Como ejemplo, si un nadador tiene una marca en competición de 6':00", deberá hacer 45" ya desde la primera repetición de 50m., y mantener ese ritmo (de 45" ó 44"), durante las ocho repeticiones.**

EL EJERCICIO (de 8x50), SE HARÁ DOS VECES, CON UN DESCANSO DE TRES MINUTOS (con 100m. de nado suave), ENTRE LAS DOS SERIES.

**200 suave + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.100. C: 1.600. D: 1.200.**

Álvaro Barro.