

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

NOVENA 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 espalda-braza-crol.

B y C: 300. D: 200.

400 técnica de crol y otro estilo, (75 técnica – 25 nado completo).

B y C: 300. D: 200.

5x300 crol, con 30seg. **intensidad media/alta**

(Las 2 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).

C: 4x300. D: (2x300 + 1x200).

10x50 pies, con 15seg. (25 crol - 25 otro estilo).

B: 8x50. C y D: 4x50.

5x100 pull estilos (50), con 20seg.

B: 4x100. C y D: 2x100.

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

B y C: 400. D: 300.

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

D: 2x25.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

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

2x600 de nado, con 30seg. (1ª crol – la 2ª estilos (25)). **intensidad moderada**

B: 2x500. C: 2x400. D: 2x300.

3x600 con 1min. intensidad media/alta

(la 1ª crol; la 2ª crol-estilos (50); la 3ª crol FARTLEK (**75 cómodo+25 esprín**)).

B: 3x500. C: (400 + 2x300). D: 3x300.

600 pies-brazos (50), (de crol y de otro estilo).

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

8x50 pull y palas crol, con 15seg. (respiración hipóxica).

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

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.700. D: 2.200.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

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

B: 6x50. C y D: 4x50. **Practicar la técnica de mirar hacia delante (a la boya), cada cuatro o cinco brazadas, pero manteniendo siempre la respiración lateral, sin perder eficiencia de brazada.**

500 crol, con 45" + 400 crol, con 40" + 3x200 crol, con 20"

C: 400 + 4x200. D: 300 + 200 + 3x100. **intensidad media/alta; las 3x200 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.**

400 pies, de crol (75) y de otro estilo (25).

B: 300. C: 250. D: 200.

8x50 brazos (pull), con 15seg. crol-estilos (50).

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

2x400 pull y palas crol, con 30seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B: 2x300. C y D: 2x200.

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: 2.150.

CUARTO DIA

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

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

Agua:

600 crol – estilos (50).

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

1x2000 crol. intensidad media/alta

los últimos 400m. a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.

B: 1x1600. C: 1x1200. D: 1x800.

8x50 pies, crol-estilos (50), con 15seg.

C: 6x50. D: 4x50.

400 pull estilos (50).

C: 300. D: 200.

2x300 pull y palas crol, con 30seg. (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica).

B: 2x250. C: 2x200. D: 2x150.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.800. D: 2.000.

Álvaro Barro.