

**SEMANA (-15):** Séptima semana de preparación del ciclo de invierno.

Faltan **15 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno (del 5 al 8 de febrero de 2026, en sede todavía sin determinar).

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

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

**20min. de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

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

**Agua:**

**400 estilos (25)**

C: 300. D: 200

**Bloque:**

**800 crol con 1'**

**2 x 400 crol con 30" intensidad media/alta**

B: 3x400 C: 400+2x300 D: 400+2x200

**400 pies crol-estilos (50)**

B y C: 300 D: 200

**5 x 100 pull y palas crol**

B: 4x100 C: 3x100 D: 2x100

**4 x 25 estilo propio-estilos, con 1'30" de descanso velocidad explosiva (con salida desde arriba si es posible)**

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**600 espalda-braza-crol (50)**

B: 500 C: 400. D: 300.

**Bloque:**

**800 (75 crol cómodo-25 estilos fuerte), con 1' de descanso**

**800 crol fartlek (75 cómodo-25 esprín)**

B: 600+600 C: 500+500 D: 400+400

**600 (50 pies crol – 50 pull estilos)**

B: 500 C: 400 D: 300

**8 x 25 esprín progresivo con llegada a velocidad máxima, con 30" de descanso (estilo propio)** B: 6x25. C y D: 4x25

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.550. C: 2.100. D: 1.700.**



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE  
ESPAÑA DE INVIERNO 2026  
(Semana del 20 al 26 de octubre de 2025)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Igual que el primer día.

**Agua:**

**400 nado variado**

B y C: 300 D: 200

**8 x 50 técnica de estilos con 10"** (25 técnica – 25 nado completo)

B y C: 6x50 D: 4x50

**3 x 400 crol *fartlek* (75 cómodo-25esprín) con 30"**

B: 3x300 C:3x250 D:3x200

**4 x 100 pies crol-estilos (50) con 15"**

C:3x100 D:2x100

**3 x 200 pull y palas crol, con 20"**

B y C: 2x200 D: 3x100

**6 x (15m. *esprín*+10m. suave) con 1'30" de descanso, a estilos**  
**(con salida desde arriba si es posible)**

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.800.**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**500 nado** (75 crol - 25 estilos)

B: 400. C y D: 300.

**10x50 técnica de crol-estilos, con 10"** (25 técnica – 25 nado completo)

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

**1000 crol, cronometrando el tiempo *intensidad alta/muy alta***

B: 800. C: 600. D: 500.

**600 pies-pull (25), estilos (50).** Los pies se hacen con el pull.

B: 500. C: 400. D: 200.

**400 pull y palas crol,** a ritmo cómodo y respiración alterna.

C: 300. D: 200.

**2x25 *esprín*,** de crol y de estilo propio, **con 2'** de descanso.

(saliendo desde arriba) ***velocidad explosiva***

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

**TOTAL METROS: 3.250. B: 2.750. C: 2.150. D: 1.750.**

Álvaro Barro.