

SEMANA (-9): Decimotercera semana de preparación del ciclo de invierno.

Faltan **nueve semanas** para la **puesta a punto** para el **nacional de invierno** (del 5 al 8 de febrero, en Castellón de la Plana).

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.

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 DÍA

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.