

SEMANA (-5): Decimoséptima semana de preparación del ciclo de invierno.

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

Tercera semana del periodo competitivo. Continuamos trabajando la **velocidad/fuerza/potencia** los días 1º y 3º, con series de repeticiones a velocidad de competición.

El 2º día es de **trabajo aeróbico**, necesario como base, y nos ayuda además a recuperarnos del trabajo duro del primer día y así afrontar más descansados el tercer día. El **cuarto día** continúa estando enfocado a entrenamiento y planteamientos específicos de competición.

Continuamos con la gimnasia o ejercicios en seco, con **carga o tensión alta**. Y no debemos olvidar los ejercicios de estiramientos, imprescindibles para recuperar y mantener nuestra flexibilidad.

James E. Counsilman, en su libro "[La natación: ciencia y técnica para la preparación de campeones](#)" dice: "Cuanto más **fuerte** y **flexible** sea el nadador, más rápido será." Y también: "Un programa de ejercicios en seco, si está bien proyectado y es convenientemente seguido, puede desarrollar la fuerza y la flexibilidad con mayor rapidez que la que proporciona la natación por sí sola. Esta es la justificación única del programa de ejercicios en seco."

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 de nado variado. D: 200.

8x25 estilos, con 15sg. D: 4x25.

200 técnica de espalda (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

200 técnica de braza (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA); trabajamos tratando de conseguir la velocidad de competición).

2x200 rotas cada 50m., estilo propio, con **15seg.** entre cada repetición de 50m. (descanso de **3min. con nado suave**, entre cada serie de 4x50).

D: 1x200.

Descontar 45seg. al tiempo total hecho en la serie, para obtener la marca simulada de 200m. Este tipo de series nos ayudan a encontrar nuestro ritmo de competición. **Debemos ser capaces de mantener la misma velocidad en las cuatro repeticiones de 50m.** Por ejemplo, un nadador que tenga una marca de 3'00"00 en los 200m. (de cualquier estilo), debe intentar hacer 44" en cada una de las repeticiones de 50m.

Los **cuatrocientistas** (aquellos que vayan a nadar, como prueba más importante, los 400 libre o estilos), en vez de las 2x200 rotas, harán **2 x (4x100 con 20seg.), con 2min.** entre cada serie de 4x100. Los crolistas a crol y los estilistas a estilos cada 50m. (rotando los estilos). Los de **800 libre** harán: **2x (8x100 crol con 15seg.), con 2min.** entre cada serie de 8x100.

TRANSICION (Intensidad moderada).

200 pies estilos (25).

C y D: 100.

6x50 pies (estilo propio), con 15seg.

B y C: 4x50. D: 6x25.

300 pull estilos (25).

C: 200. D: 150.

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

B y C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA); volvemos a buscar las marcas de competición).

2x100 rotas a estilo propio, (la 1^a hacer 50m. + **15seg.** + 25m. + **10seg.** + 25m. y la 2^a romper (parar), cada 25m., con 10seg.). **Descanso de 3min., con nado suave, entre cada serie.**

D: 1x100 rota cada 25m. con 15seg.

Descontar 25seg. en la primera serie y 30seg. en la segunda, para obtener los tiempos simulados de competición de 100m. Por lo general, en la partición de 50+25+25 nos sale una marca algo peor de la nuestra de competición y en la partición de cada 25m. nos sale una marca un poco mejor que la nuestra de competición.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.500. D: 1.600.

SEGUNDO DIA

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

Aqua:

400 espalda-braza-crol.

C: 200. D: 150.

20x75 crol, con 15seg. **intensidad media/alta**

B: 16x75. C: 12x75. D: 10x75.

Los **cuatrocientistas** harán **24x75** con 15seg. (Los de 400 estilos: 1 crol-1estilos sin crol (50-25), rotando los estilos.

Los de 400 libre harán 24x75 crol con 15 seg.

Los de 800 libre harán: 30x75 crol, con 15 seg.

Los velocistas harán 16x75 crol, con 20 seg.

12x25 pies estilo propio, con 15seg.

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

2x100 pull estilos (25), con 20seg.

C y D: 1x100.

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

B y C: 300. D: 200.

4x25 estilo propio, con **1min.30seg.** de descanso. Las dos últimas desde arriba, con **2 minutos** de descanso. **velocidad explosiva**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100. B: 2.550. C: 2.000. D: 1.650.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Aqua:

CALENTAMIENTO

300 crol.

C: 150. D: 100.

200 estilos (25).

C: 150. D: 100.

12x25 estilos, con 15seg.

B y C: 8x25. D: 6x25

200 técnica de mariposa (25m. técnica – 25m. nado completo).

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE: **Intensidad muy alta.** (Intentamos trabajar a velocidad de competición; ritmo de la prueba de 200)

Hacerlo todo seguido:

2x100 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

4x50 estilo propio, con 45seg. de descanso.

C: 1x100 + 4x50. D: 2x50 +2x25.

Cuatrocientistas: 6x100 con 30seg. + 12x50 con 20seg. (Crolistas a crol, estilistas a estilos (50)).

Los de 800 libre: 8x100 crol, con 20seg. + 16x50 crol, con 10seg.

TRANSICIÓN (Intensidad moderada)

200 suave

8x50 pies estilos, con 20seg. (25).

C: 6x50. D: 6x25.

2x300 pull y palas crol, con 30seg. (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal).

B: 2x200. C y D: 1x300.

SEGUNDO BLOQUE: **Intensidad muy alta** (Ritmo de la prueba de 100)

Hacerlo todo seguido:

2x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

4x25 estilo propio, con 30seg. de descanso.

D: 2x50 + 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.150. D: 1.500.

CUARTO DÍA

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

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200.

16x25 con 10" de descanso (1 pies crol fuerte – 1 brazos crol cómodo). D: 12x25.

4x25 de estilo propio, con 20", a ritmo alegre.

50 suave

SERIE PRINCIPAL intensidad muy alta

4x50 estilo propio, con 20"/25"

(velocidad/ritmo de competición de 200m.)

2min. de descanso con nado de 50m. suave.

2x50 estilo propio con 2 min. de descanso

(velocidad/ritmo de competición de 100m.)

D: 4x50 con 1min. + 2min. + 1x50

Los **cuatrocientistas** pueden optar por **2x(8x50, con 15")**, y con **2min.** de descanso y 50m. suave entre las dos series. C y D: 1x(8x50 crol, con 15").

300 muy suave

2x25 estilo propio, con 2min. de descanso y saliendo desde arriba.

velocidad explosiva

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.850/2.350. C: 1.750. D: 1.450.

Álvaro Barro.