

## SEMANA (-6): Decimosexta semana de preparación del ciclo de invierno.

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

### PRIMER DÍA

**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.

**24min. de circuito** de ejercicios con pesas o gomas, de **30 segundos de duración** con **1'30" de descanso**, **tensión/carga media/alta**. Movimientos rápidos. **12 ejercicios:**

**2 x (pectORALES, cuádriceps/aductores, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma).** El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas), se puede sustituir por tríceps (o bíceps los braquios).

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

**Aqua:**

**CALENTAMIENTO**

**400 crol.**

D: 200

**4x25 estilos**, con 15sg.

**200 técnica de crol** (75m. técnica – 25m. estilo completo).

D: 100

**BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)**

**4 x (100 estilo propio** con 15sg. + **100 crol cómodo** + 15sg.).

B y C: 3x100. D: 2x100

*Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.*

**TRANSICIÓN**

**200 pies estilos.**

B, C y D: 100

**4x50 pies estilo propio** con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

**200 pull estilos** (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 300. C: 200 y D: 150.

**SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)**

**6 x (50 estilo propio** + 15sg. + **50 crol cómodo** + 15sg.).

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

*Marca de referencia (objetivo): el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.*

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

**TOTAL METROS: 3.300 B: 2.700 C: 2.500 D: 1.750.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**500 de nado variado.**

B y C: 400. D: 200.

**8x200 crol** con 20sg. **intensidad media/alta**

B: 6x200. C: 5x200. D: 4x200.

**12x25 pies estilo propio**, con 20sg.

C: 8x25. D: 6x25.

**300 pull estilos** (25).

B y C: 200. D: 150.

**4x100 pull y palas** crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

**4 relevos de 25m.** con 2min. de descanso ó 4x25 con 2min.

**velocidad explosiva** D: 2x25.

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

**TOTAL METROS: 3.400 B: 2.800 C: 2.300 D: 1.700.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 de nado variado.**

D: 200

**4x50 estilos** (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

**200 técnica de mariposa** (75m. técnica – 25m. estilo completo).

D: 100.

**1º Bloque todo seguido (INTENSIDAD MUY ALTA):**

**150 estilo propio** con 40sg. (**mariposistas:** 50mariposa-50crol-50mariposa)

**100 crol ritmo cómodo** con 30sg.

**2x50 estilo propio** con 40sg. (**objetivo:** segundo parcial de competición de 100m.)

**100 crol ritmo cómodo** con 30sg.

**150 estilo propio** con 40sg. (**crolistas objetivo:** marca parcial de competición de 400m.)

B: 2x100 + 2x50 + 2x100. C y D: 100 + 2x50 + 100.

### TRANSICIÓN

**100 nado suave**

**4x100 pies estilo propio** con 20sg.

B y C: 2x100. D: 3x50.

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

B y C: 300. D: 200.

**2º Bloque todo seguido (INTENSIDAD MUY ALTA):**

**2x75 estilo propio** con 40sg. (**velocidad de competición de 200m.**)

**50 crol ritmo cómodo** con 20seg.

**2x50 estilo propio** con 40sg. (**velocidad de competición de 100m.**)

**50 crol ritmo cómodo** con 20seg.

**2x25 estilo propio** con 40sg. (**velocidad de competición de 50m.**)

D: 75 + 50 + 50 + 50 + 25.

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

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.500. C: 2.200. D: 1.600.**

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

#### 600 de nado variado.

D: 400.

**16x25 con 15" de descanso.** (1 pies estilo propio fuerte – 1 brazos crol/e.p. cómodo).

D: 10x25. **Los pies se hacen con el pull.**

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

**100 suave.**

### BLOQUE PRINCIPAL

Los que compiten en 400 (libre o estilos):

**16x25 crol o estilos, con 10seg. A ritmo/velocidad de prueba de 400**

Los que compiten en pruebas de 200:

**4x50 estilo propio, con 30seg. de descanso. A ritmo/velocidad de prueba de 200**

Los que compiten en pruebas de 100:

**2x50 estilo propio, con 1min. de descanso. A ritmo/velocidad de prueba de 100**

Hacer la primera de 50 con salida desde arriba.

Los que compiten en pruebas de 50 y/o relevo:

**4x25 estilo propio o crol, desde arriba, con 2min. de descanso.**

**Velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 1.800/1.600/1.500 D: 1.350/1.150/1.050**

Álvaro Barro.