

## SEMANA (-1): Vigésimo primera semana de preparación del ciclo de invierno.

Últimos tres días de entrenamiento fuerte **antes de la puesta a punto** para el nacional de invierno (**Castellón**, del 5 al 8 de febrero). El cuarto día (viernes o sábado) comenzamos ya la bajada de metraje.

Reducimos la gimnasia a solamente un calentamiento de 15min. de gimnasia sin aparatos y a solo cinco ejercicios de circuito. También se puede prescindir del calentamiento gimnástico si se hace el circuito justo después del entreno en el agua.

El tercer día de esta semana será el último en que haremos gimnasia. A partir de ese momento comenzamos la puesta a punto y solo entrenaremos en el agua y sin utilizar las palas.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

**15min. de gimnasia sin aparatos.** (Hemos suprimido la carrera y solamente hacemos el calentamiento gimnástico).

**Circuito de cinco ejercicios, de 30seg. de duración, con 1min30seg. de descanso (movimientos rápidos):** tríceps, pectorales, bíceps, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol. **Carga o tensión media/alta.**

**5min. de estiramientos.**

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

**400 estilos (25).**

B y C: 300. D: 200.

**8x25 estilo propio-estilos, con 15seg.**

C: 6x25. D: 4x25.

**300 técnica de crol y estilo propio.**

C: 200. D: 150.

#### PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta).

**4x(100 estilo propio + 15seg. + 100 cómodo + 15seg.).**

B: 3x(100 + 100). C: 2x(100 + 100). D: 3x(50+50).

*(Se entiende que los 100 cómodo sirven de descanso y que en los 100 de estilo propio buscaremos nadar a velocidad de carrera, incluidos los velocistas, aunque éstos compitan solamente en pruebas de 50. El tiempo que hagamos en cada repetición de 100, debe ser el tiempo parcial, del segundo 100, de carrera de 200 metros).*

Los **cuatrocientistas** harán: **8x100 con 30seg. + 8x50 con 20seg.**

*(Estilistas a estilos (50), rotando los estilos, y crolistas a crol).*

Los **ochocentistas** harán un bloque de: **8x100 con 15seg. + 16x50 con 10seg.**

#### TRANSICION

**200 pies (estilo propio).**

C: 150. D: 100.

**8x25 pies (estilo propio), con 15seg.**

C: 6x25. D: 4x25.

**300 brazos (pull) estilos (75).**

C: 200 (50). D: 150 (25).

**400 pull y palas crol (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal).**

C: 300. D: 200.

#### VELOCIDAD

**4x(25 esprín + viraje + 5m. esprín + 20m. suave), con 1min.30seg. de descanso.**

**velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.900. C: 2.250. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**600 de nado variado.**

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

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

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

Los **velocistas** harán **16x75 crol**, con 15seg.

Los de **cuatrocientos** harán **24x75**, con 10/15seg.

(Crolistas a crol y estilistas a estilos (50-25), rotando los estilos).

Los de **800** harán **30x75 crol**, con 10seg.

**12x25 pies de estilo propio**, con 20seg.

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

**6x50 pull (estilos sin crol)**, con 15seg.

B: 5x50. C: 4x50. D: 6x25.

**4x150 pull y palas crol** (25m. respiración normal-25m.resp. hipóxica), con 20seg.

B: 3x150. C: 2x150. D: 2x100.

**4x(15m. esprín+10m. suave)**, con 1'30" de descanso. **velocidad explosiva**

Alternar una desde arriba y una desde abajo.

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

**TOTAL METROS: 3.600. B: 2.950. C: 2.300. D: 1.800.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día. (Último día que hacemos gimnasia y que usamos palas, hasta después del campeonato).

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**500 de nado variado.**

B: 400. C: 300. D: 200.

**4X50 crol-estilos** (25), con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

**150 técnica de crol** (25 técnica – 25 nado completo).

C: 100. D: 75.

**150 técnica de estilo propio** (25 técnica – 25 nado completo).

C: 100. D: 75.

**PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta).**

**6x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

B: 4x50. C: 3x50. D: 2x50.

*Si disponemos de compañeros, haremos las dos últimas en relevos.*

**Los de 400 (libre y estilos)**, harán **2 x (8x50)**, con 15seg. entre cada repetición de 50, y 3min. entre cada serie de 8x50. Los crolistas a crol y los estilistas a estilos (100) y (50).

*Nota: 2 x (8x50), con 15seg. y 3min. es lo mismo que decir 2x400 rotas cada 50, con 15seg. Y 3min.*

**Los de 800 libre**, harán **3 x (8x50 crol)**, con 10seg. entre cada repetición de 50, y 1min. entre cada serie de 8x50.

### TRANSICION

**3x100 pies (estilo propio)**, con 30seg.

C: 2x100. D: 3x50.

**4x200 pull y palas crol** (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica), con 20seg.

B: 3x200. C: 2x200. D: 3x100.

**SEGUNDO BLOQUE (intensidad muy alta)**

**12x25 estilo propio**, con 40seg. de descanso. (Grupos A y B saliendo cada minuto, C saliendo cada 1'15" y D saliendo cada 1'30").

B: 8x25. C: 6x25. D: 4x25.

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

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.500. C: 1.750. D: 1.300.**

## CUARTO DIA

Comienza la puesta a punto. Ya no hacemos gimnasia (solamente un calentamiento ligero y estiramientos), ni utilizaremos palas.

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

##### 600 de nado variado.

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

##### 16x25 estilo propio - estilos, con 15seg.

B: 12x25. C y D: 8x25.

##### 200 técnica de estilo propio (25 técnica – 25 nado completo).

C: 150. D: 100.

#### PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta).

##### 4x50 de estilo propio, con 1 min.30seg. de descanso.

C: 3x50 D: 2x50.

(La **velocidad** debe de ser, **al menos**, la **del 2º parcial** de la prueba de 100m.).

**Los de cuatrocientos harán 1x(8x50), con 15seg.** Es decir; 400 rotos cada 50, con 15seg. Los crolistas a crol y los estilistas a estilos, cambiando de estilo cada 100m.

**Los de ochocientos harán 1x(16x50), con 10seg.**

Tanto los nadadores de cuatrocientos como los de ochocientos, deben nadar a velocidad de competición.

#### TRANSICION

##### 8x25 pies de estilo propio, con 20seg.

D: 6x25.

##### 300 pull (50 crol - 25 estilo propio).

D: 200.

#### SEGUNDO BLOQUE (intensidad muy alta; velocidad explosiva).

##### 4x25 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

Saliendo (en todas) desde arriba, a velocidad de competición de 50m.

D: 2x25.

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

**TOTAL METROS: 2.200. B: 2.000. C: 1.700. D: 1.300.**

Álvaro Barro.