

**SEMANA (-3): Decimonovena** semana de preparación del ciclo de invierno.  
Faltan **tres semanas** para la **puesta a punto** para el **nacional de invierno** (del 5 al 8 de febrero, en Castellón de la Plana).

## 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.

**24min. de circuito** de ejercicios con pesas o gomas, de **30segundos de duración**, con **1'30" de descanso, tensión o 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 bracistas).

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

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**400 estilos (25).**

C: 200. D: 100.

**4x50 técnica de crol**, con 15seg.

C: 3x50. D: 4x25.

**200 técnica de estilo propio.**

C: 150. D: 100.

### PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

**2x200 rotas cada 50m.**, con 15seg. (entre cada 50m.) y con 3min. (y 50m. suave), de descanso entre cada 200. Hacerlas a estilo propio.

**C y D: 1x200** rota cada 50m, con 15seg.

*Descontando 45 seg. al tiempo total de cada serie, nos sale una marca próxima a la nuestra de competición.*

*Los que compitan en 400 (libre o estilos), harán: 2x(8x50, con 10seg.), con 3min. de descanso entre cada serie de 8x50. (Los estilistas a estilos cada 50m.).*

*Los de 800 harán 30x50 crol, con 10seg.*

### TRANSICION

**200 Nado suave**

**200 pies estilos (25)**

D: 100.

**12x25 pies estilo propio**, con 15seg.

C: 8x25. D: 6x25.

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

C: 300. D: 200.

### SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

**2x100 rotas, a estilo propio.** (La primera: **50m.+15seg.+25m.+10seg.+25m.** y la segunda **rota cada 25m.**, con 10seg.). **Con 3min. (y 50m. suave)**, de descanso entre las dos series de 100.

**C y D: 1x100** rota cada 25m., con 10seg.

*Descontando 25seg. en la primera y 30seg. en la segunda, al tiempo total de la serie, nos saldrá una marca próxima a la nuestra de competición.*

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

**TOTAL METROS: 2.800. C: 1.900. D: 1.450**

## SEGUNDO DIA

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

**Aqua:**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**4x50 técnica de estilo propio**, con 15"

D: 2x50.

**16x100 crol, con 15seg. intensidad alta**

B: 12x100. C: 9x100. D: 7x100

*En vez de las 16x100, los cuatrocientistas y ochocientistas harán: 20x100 con 15seg. (Los crolistas a crol y los estilistas 1 crol-1 estilos (50) rotando).*

*Y los velocistas harán 12x100 crol, con 20seg.*

**200 brazos (pull) estilos (25).**

C: 150. D: 100.

**6x50 pies estilo propio**, con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

**2x200 pull y palas crol** (respiración hipóxica), con 30seg.

B, C y D: 200.

**4x(15/20m. esprint + 10/5m. suave), con 1'30" de descanso. velocidad explosiva**

*Hacer una desde arriba y otra desde abajo, alternándolas.*

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.250. D: 1.750.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Aqua:**

**CALENTAMIENTO**

**400 Nado variado (25).**

C y D: 200.

**12x25 estilos**, con 15seg.

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

**200 espalda-mariposa (25).**

C: 150. D: 100.

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

**6x75 estilo propio**, con 1min.15seg. de descanso.

B: 5x75. C: 4x75. D: 3x75.

*Los de 400 libre y estilos harán: 16x75 con 20seg. (Los estilistas a estilos 50-25, rotando).*

*Los de 800 libre harán: 20x75 con 15seg.*

**TRANSICION**

**200 nado suave**

**200 pies (estilo propio).**

C: 150. D: 100.

**6x50 pies estilo propio**, con 20 seg.

B: 5x50. C y D: 4 x 50

**6x100 pull y palas crol**, (respiración hipóxica), con 20seg.

B: 5x100. C: 4x100. D: 4x50.

**SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).**

**4x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

B y C: (3x50). D: (2x50).

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

**TOTAL METROS: 3.050. B: 2.675. C: 2.100. D: 1.625.**

## CUARTO DIA

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

### Aqua:

#### CALENTAMIENTO:

##### 600 de nado variado.

C: 500. D: 300.

##### 16x25 estilos, con 10seg. de descanso. (1 pies fuerte - 1 brazos cómodo).

C: 12x25. D: 8x25.

##### 2x25 estilo propio, con 1min. de descanso (a ritmo de competición de 100m.)

##### 200 suave.

D: 100 suave

#### CRONO (TOMA DE TIEMPOS):

**2x100 de estilo propio,** con 5 minutos de descanso y 100m. suave entre las dos repeticiones.

D: 1x100 + 1x50.

**OBJETIVO: En la primera repetición de 100, hacer un tiempo 10/5seg. por encima de nuestra mejor marca de competición. Y en la segunda repetición, intentar mejorar el tiempo de la primera.**

Los de 400 libre o estilos, harán 1x400, intentando acercarse lo más posible a nuestra mejor marca de competición (+/- 20seg. por encima).

Los de 800 libre, harán un crono de 800 crol, con el mismo objetivo de acercarnos lo más posible a nuestra mejor marca de competición.

##### 300 suave.

D: 200.

**TOTAL METROS: 1.850. C: 1.650. D: 1.000.**

Álvaro Barro.