



esmás

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2026
(Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2026)

SEMANA (-9): Tercera semana de preparación del ciclo de verano.

Faltan **nueve semanas** para la **puesta a punto** para el **campeonato de España de verano** (Logroño 2-5 de julio de 2026).

Haremos "**pequeñas puestas a punto**" para el **Control de Verano** (Son Hugo 50m., domingo 17 de mayo), y la **5ª jornada de Liga** (Son Hugo 50m., domingo 7 de junio).

Primera semana de las **tres** que componen el período de **resistencia específica**, antes de comenzar el **período competitivo** que durará **cinco semanas y media**.

Vamos aumentando paulatinamente la intensidad de los entrenamientos; en este período, el primer y tercer día haremos un entreno **aeróbico** con esprines de velocidad explosiva al final de la sesión, el segundo día será de entrenamiento **anaeróbico**, y el cuarto día (con series de intensidad alta), estará enfocado a técnicas y planteamientos de competición.

PRIMER DIA

Gimnasia:

15 minutos de calentamiento: (carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro).

10 minutos de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

21 minutos de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de un **minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones (**14 ejercicios: 2 x (cuádriceps, aductores/abductores, pectorales, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma)**).

5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

500 nado variado

B y C: 400. D: 300.

3 x 500 crol, con 40" intensidad media/alta

B: 3x400 C:3x300 D:3x250

500 pies crol-estilos (50)

B:400 C: 300 D: 200

3 x 200 pull y palas crol, con 20"

(50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

En la respiración hipóxica (cada 4 ó 5 brazadas), recordad que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua. NO ES APNEA.

B y C: 2x200 D: 3x100

4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso velocidad explosiva

(con salida desde arriba si es posible).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.850.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 estilos (25)

B y C: 300. D: 200.

8x50 crol con 15"

D: 4x50

800 crol cronometrando el tiempo intensidad alta

(Esta marca es importante, como referencia a tener en cuenta, para los que vayan a competir en 800m. libre el 7 de junio – 5ª jornada liga -).

C: 600 D: 400

10 x 50 pies, estilo propio-estilos, con 15"

B: 8x50 C:6x50 D:4x50

500 pull estilos (25)

B: 400 C:300 D:200

2 x 200 estilo propio con 1' intensidad alta

C y D: 2x100 con 1'

Mariposistas: 50 crol-50 mariposa

Estilistas: estilos (50)

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.600.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

600 (75 crol-25 estilos)

B:500 C: 400 D: 300

5 x 300 crol, con 30" intensidad media/alta

B: 4x300 C:3x300 D: 5x150

8x50 pies estilo propio-estilos, con 15"

B y C: 6x50 D:4x50

6 x 100 pull y palas crol, con 15"

B: 5X100 C:4x100 D:3x100

4 x (15m esprín+10m suave) con 2' de descanso a estilos

(con salida desde arriba si es posible) **velocidad explosiva**

D:2x(15+10)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800..



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2026
(Semana del 27 de abril al 3 de mayo de 2026)

CUARTO DIA

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

Agua:

600 de nado variado.

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

8x50 con 15" (una de cada estilo, dos veces), haciendo 25m. técnica y 25m. de nado completo.

C: 12x25. D: 8x25.

ENSAYO DE COMPETICIÓN; pruebas de 200 y 100 metros:

1 x (4x50 estilo propio, con 15"), con 3 minutos de descanso, y 50 metros suave +

1 x (50m. + 15" + 25m. + 10" + 25m.)

Objetivo: nadar las cuatro repeticiones de 50m. (y el 50+25+25), a velocidad constante (mismo tiempo en cada repetición), pero manteniendo en todo momento la mayor velocidad posible. (Idem para la serie de 100 metros rota). Intensidad muy alta

La suma total de tiempos debe ser una marca próxima a la de competición en 200 metros, y a la de competición de 100 metros.

EL EJERCICIO SE HACE CON UN DESCANSO DE TRES MINUTOS, y nado de 50 metros suave.

Los grupos C y D harán solamente: **1 x (50m. + 15" + 25m. + 10" + 25m.)**

400 pies-brazos (50), de estilo propio y/o de crol.

Los pies se hacen con el pull.

B y C: 300. D: 200.

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

B y C: 300. D: 200.

4x25 de estilo propio, saliendo desde arriba, con 2 minutos de descanso.

(Se pueden hacer en relevos, si el entrenamiento es en grupo).

D: 2x25 **velocidad explosiva**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.450. B: 2.150. C: 1.700. D: 1.250.

Álvaro Barro.