

## SEMANA (-4): Octava semana de preparación del ciclo de verano.

Faltan **cuatro semanas** para la **puesta a punto** para el **campeonato de España de verano** (Logroño, del 2 al 5 de julio de 2026).

Haremos **"una pequeña puesta a punto"** para la **5ª jornada de Liga** (Son Hugo 50m., domingo 7 de junio).

Tercera semana del **período competitivo**.

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

**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 minuto de descanso**, **tensión o carga media/alta**. Movimientos rápidos.

**16 ejercicios:**

**2 x (cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, pectorales, 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

**500 estilos** (25).

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

**6x50 crol-estilos (25)**, con 15seg.

C: 4x50. D: 6x25.

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

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**2x(100 estilo propio**, con descanso de **15seg. + 100m. crol cómodo + 15seg).**

**D: 2x(50 estilo propio fuerte+15"+50cómodo+15").**

*Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 6x150, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 8x150 crol, con 15seg. de descanso.*

**Objetivo para las 2x100: velocidad de competición de 200m. (Grupo D: velocidad de competición de 100m.).**

### TRANSICION

**4x100 pies (estilo propio)**, con 20seg.

B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.

**400 brazos (pull) estilos** (50).

B: 300. C y D: 200.

**3x200 pull y palas crol, con 20seg.** (50m. respiración normal - 50m. resp. hipóxica).

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

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar (exhalar), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**2x(50 estilo propio, con 30"+50m. suave+30").**

**Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m.**

**2x(25 estilo propio, con 30"+25m. suave+30").**

D: **1x(50+30"+50m. suave+30") + 2x(25+30"+25m. suave+30").**

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.850.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**400 estilos (50).**

C: 300. D: 200

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

**8x100 crol**, con 20seg. **intensidad muy alta**

C: 6x100. D: 4x100.

*Los nadadores que preparen el campeonato de España y el de Europa, de 400 libre y estilos, harán: 12x150 crol, con 15seg. o bien:*

*12x150 (1 crol - 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

*Los de 800 libre, harán: 15x150 crol, con 15seg.*

**8x50 pies (estilo propio)**, con 20seg.

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

**300 pull estilos (50).**

B y C: 200. D: 150.

**3x100 pull y palas crol**, respiración hipóxica, con 30seg. de descanso.

C: 2x100. D: 3x50.

**4x25 estilo propio**, con 1'30" de descanso. **velocidad explosiva**

C y D: 4x25. **Hacerlas desde arriba si es posible.**

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

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.500. C: 2.100. D: 1.500.**

**TERCER DIA** Los que compitan este domingo 7 de junio en la 5ª jornada de Liga máster, **NO harán este tercer día, sino que harán el 4º día y descansarán viernes y sábado.**

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**400 de nado variado.** C: 300. D: 200.

**6x50 estilos**, con 20seg. C y D: 4x50.

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**3 x (100m. estilo propio + 15seg. + 100m. suave/cómodo + 15seg.).**

B y C: **2 x (100+15"+100+15")** D: **3 x (50+15"+50+15")**.

Estilistas harán estilos (50) rotando).

Los de 400 libre harán: 8x100 crol, con 30seg.

Los de 400 estilos, harán: 8x100 estilos, cada 50 m rotando los estilos, con 30seg.

Los de 800 libre, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.

**TRANSICION**

**400 pies (estilo propio).**

C: 300. D: 200.

**4x100 pull estilos (50)**, con 20seg.

B y C: 3x100. D: 4x50.

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

B y C: 300. D: 200.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

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

**Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m., manteniendo en las seis repeticiones la misma marca o mejorándola en cada repetición.**

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

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.350. D: 1.750k.**



esmás

**CUARTO DIA** Los que compitan este domingo 7 de junio en la 5ª jornada de Liga máster, harán este cuarto día, en vez del tercero, y descansarán el viernes y el sábado.

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

**Agua:**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**8x50 con 15" de descanso** (1 pies crol/e.p. fuerte – 1 brazos crol cómodo).

C: 6x50. D: 4x50. **Los pies se hacen con el pull.**

**2x25 a ritmo de prueba de 100 metros, con 30seg.**

**100 suave.**

**ENSAYO DE COMPETICIÓN:**

**2x100 crol, con 10min. de descanso y 300 metros suave durante el descanso.**

**intensidad muy alta**

C y D: 1x100.

**Objetivo: nuestra mejor marca de competición.**

(Es lógico que no hagamos nuestra mejor marca de competición, pero sí que nos acerquemos mucho a ella).

Los nadadores de **800 metros libre** (domingo 7 de junio 5ª jornada de Liga), **harán** (en vez de las 2x100): **16x50 crol, con 15seg.** (a ritmo de competición de 800 libre), y también deben descansar viernes y sábado.

**300 muy suave.** D: 200

**ENSAYO COMPETICIÓN:**

**1x50 de estilo propio.**

**intensidad muy alta**

**Salir desde arriba si es posible.**

**Objetivo: nuestra mejor marca de competición de 50m. o acercarnos lo más posible a ella.**

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

**TOTAL METROS: 2.000. B: 2.000. C: 1.400. D: 1.100.**

Álvaro Barro