

SEMANA (-5): Séptima semana de preparación del ciclo de verano.

Faltan **cinco 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).

Segunda 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 de nado variado.

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

8x50 (1 pies-1 brazos), de estilos, con 15seg. **Los pies se hacen con el pull.**

C: 4x50. D: 6x25.

200 técnica de estilo propio. (25m. técnica – 25m. estilo completo).

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

4x100 estilo propio, con descanso de **1min.30seg.**

B y C: 3x100. D: 4x50

Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 5x200, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 8x200 crol, con 15/20seg. de descanso.

Objetivo para las 4x100: velocidad de competición de 200m. (Grupo D: velocidad de competición de 100m.).

TRANSICION

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

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

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

B: 300. C y D: 200.

500 pull y palas crol (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica).

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

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.

6x50 estilo propio, con 1min.

Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m.

D: **3x50**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

C: 300. D: 200

200 técnica de estilo propio.

D: 100.

8x200 crol, con 20seg. **intensidad alta**

B: 6x200. C: 5x200. D: 8x100.

Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 10x200 crol, con 15/20seg. o bien: 10x200 (1 crol - 1 estilos (50)), con 20seg.

Los de 800 libre, harán: 12x200 crol, con 15seg.

200 pies (estilo propio), con 20seg. + **4x50 pies e. p.**, con 20seg.

B y C: 100 + 4x50. D: 4x50.

3x100 pull estilos (50), con 20seg.

B y C: 2x100. D: 100.

300 pull y palas crol, con respiración hipóxica.

C y D: 200.

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

Hacerlas desde arriba si es posible.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.500. D: 1.900.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 estilos (50). C: 300. D: 200.

4x100 pies-brazos (50), de estilos, con 20seg. C y D: 2x100.

200 técnica de estilo propio.

D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.

2x200 rotas (50), con 15seg., **estilo propio** y descanso de 5 minutos, con 100 metros suave.

B y C: **1x200 + 1x100.** D: **2x100**

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

4x100 pies (estilo propio), con 30seg.

C: 3x100. D: 2x100.

2x200 pull estilos (50), con 20seg.

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

8x50 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 15seg.

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

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.

2x100 rotas (50), con 20seg., de **estilo propio**, con descanso **3 minutos (y 50m. suave)**.

Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m.

C y D: **1x100.**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.150. B: 2.750. C: 2.300. D: 1.700.



esmás

CUARTO DIA

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.**

20x50 crol, con 15" de descanso. intensidad muy alta

C: 16x50. D: 10x50.

Objetivo: ritmo/velocidad de competición de 800m.

Los especialistas en la distancia de 200 metros (con estilo propio mariposa, espalda o braza), deben hacer: (1 de crol – 1 de estilo propio).

Se recomienda salir con un "cada" (siempre el mismo), de forma que descansemos entre 10 y 15 segundos entre cada repetición de 50 metros. Por ejemplo, si nadamos los 50 metros en 55", saldremos cada 1'10"; si nadamos los 50m. en 1', saldremos cada 1'15", etc.

200 muy suave.

2x50 de estilo propio, con 3min. de descanso y 50m. suave.

intensidad muy alta

D: 2x(25+25). Salir desde arriba, en la primera, y desde abajo en la segunda.

Objetivo: velocidad de competición de 100m. y conseguir en la segunda repetición (saliendo desde abajo), la misma marca que en la primera. (Si se sale desde abajo en las dos repeticiones, la segunda debe ser más rápida que la primera).

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.350. B: 2.350. C: 1.950. D: 1.275.

Álvaro Barro