

## SEMANA (-6): Sexta semana de preparación del ciclo de verano.

Faltan **seis 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).

Comenzamos el **período competitivo**, que durará **cinco semanas y media**.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

**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 min. 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

**400 crol.**

D: 200

**4x50 estilos**, con 20sg.

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

D: 100

#### BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

**4 x (100 estilo propio fuerte** con 15sg. + **100 de nado cómodo** + 15sg.).

C: 3x(100+100). D: 4x(50 + 50).

**Marca de referencia (objetivo):** el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.

El objetivo del **grupo D**, es hacer el tiempo del segundo parcial de 50m. en competición de 100m.

(mirad en los resultados de las competiciones oficiales –Liga, MOM, etc.- vuestros parciales o las marcas medias en competición, para utilizarlas como referencia).

#### TRANSICIÓN

**200 pies estilos.**

B, C y D: 100

**4x50 pies estilo propio** con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

**200 pull estilos** (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 300. C: 200 y D: 150.

#### SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)

**6 x (50 estilo propio** + 15sg. + **50 de nado cómodo** + 15sg.).

B y C: 4x(50 + 50). D: 4x(25 + 25).

**Marca de referencia (objetivo):** el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.

Los del grupo D deben ir a velocidad de competición de 50m.

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

**TOTAL METROS: 3.400 B: 3.000 C: 2.600 D: 1.750.**

## SEGUNDO DIA

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

### Agua:

**500 de nado variado.**

B y C: 400. D: 200.

**16x100 crol** con 20sg. **intensidad media/alta**

B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

**6x50 pies estilo propio**, con 30sg.

C: 4x50. D: 3x50.

**400 pull estilos** (50).

B y C: 300. D: 200.

**4x100 pull y palas** crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

**4 esprines de 25m. con toma de relevo** (Si es en piscina larga: saliendo desde el medio de la piscina, y el que toma el relevo hace esprín de 25m. (desde el poyete hasta la mitad de la piscina).

con 2min. de descanso. (si no es posible salir desde arriba, hacer 4x25 con 2min).

**velocidad explosiva** D: 2x25.

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

**TOTAL METROS: 3.500 B: 2.900 C: 2.400 D: 1.750.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

### Agua:

**400 de nado variado.**

D: 200

**4x50 estilos** (25), con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

**1º Bloque INTENSIDAD MEDIA/ALTA**

**30x50 crol**, con 10/15sg.

(Grupo A, cada 55"; grupo B, cada 1'/1'05"; grupo C, cada 1'15" y grupo D, con 15").

**OBJETIVO: VELOCIDAD DE COMPETICIÓN DE 800/1.500m.**

B: 20x50. C: 16x50. D: 10x50.

### TRANSICIÓN

**4x100 pies estilo propio** con 20sg.

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

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

B y C: 300. D: 200.

**2º Bloque INTENSIDAD MUY ALTA**

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

**Objetivo: Velocidad de competición de 100m.**

C: 1x50. D: 2x25 con 2min. **El objetivo del grupo D, es nadar a velocidad de competición de 50m.**

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

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.150. D: 1.450.**



esmás

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**600 de nado variado.**

B: 500. C: 400 D: 300.

**8x50 con 15" de descanso.** (1 pies fuerte de estilo propio – 1 nado cómodo crol).

C: 12x25. D: 8x25. **Los pies se hacen sin tabla.**

**4x(25 estilo propio a ritmo alegre + 25 cómodo), con 20"**

**100 suave.**

### SERIE PRINCIPAL

**1x200 rota cada 50m. con 15" de estilo propio. intensidad muy alta**

**Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 200 metros.**

Se debe hacer el mismo tiempo en los cuatro parciales de 50 metros.

**5 minutos de descanso con 100m. suave y:**

**1x100 rota (50m. + 20" + 50m.). intensidad muy alta**

**Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 100 metros.**

El grupo D hará 2x100 rotas (50-50), con 5min. y con 50 metros suave.

### TRANSICIÓN

**50 suave.**

**200 pies, crol-estilo propio (50).**

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

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

### VELOCIDAD

**2x25 esprín de estilo propio, con 3min., saliendo desde arriba.**

**velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 2.750. B: 2.550. C: 2.250. D: 1.850.**

Álvaro Barro.