

SEMANA (-7): Quinta semana de preparación del ciclo de verano.

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

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

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.

24 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 (16 ejercicios: 2 x (cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, pectorales, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma).**

5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

400 de nado variado

B: 300. C y D: 200.

4x50 técnica de estilos, con 15" (25 técnica – 25 nado completo).

D: 3x50.

16 x 100 crol, con 15"/20" intensidad media/alta

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

5x100 pies crol-estilos (50), con 20"

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

2 x 300 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: 2x150

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: 3.600. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.950.



esmás

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2026
(Semana del 11 al 17 de mayo de 2026)

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

8x25 crol con 15" (ó 4x50 si es en piscina larga)

D: 4x25 (ó 2x50, si es en piscina de 50m.)

4x50 técnica de estilos, con 15" (25 técnica – 25 nado completo).

D: 2x50

1x200 estilo propio, con 5min. + 100m. suave/cómodo

1x100 estilo propio + 100 suave

intensidad muy alta

(Estilistas a estilos cada 50m., rotando los estilos).

C: 100+100. D: 100+50.

500 pies, estilo propio-estilos.

B: 400 C:300 D:200

5x100 pull estilos (50)

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

6x50 estilo propio con 1' intensidad muy alta

C y D: 4x50 con 1'

Estilistas: estilos cada 50m.

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.500. C: 2.100. D: 1.500.

TERCER DIA Los que compitan el domingo día 17 en el Control de Verano (Son Hugo 50m.), no harán este tercer día, pero harán el cuarto día y descansarán viernes y sábado.

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

600 crol- estilos(50).

B:500 C: 400 D: 300

32x50 crol, con 15" intensidad media/alta

B:24x50 C:20x50 D:14x50

8x50 pies estilo propio – estilos, con 20"

B y C: 6x50 D:4x50

3 x 200 pull y palas crol, con 30" (50 respiración normal-50 respiración hipóxica)

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

4 x (20m esprín+30m 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: 3.600. B: 2.900. C: 2.500. D: 1.800..



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2026
(Semana del 11 al 17 de mayo de 2026)

CUARTO DIA Los que compitan este domingo en el Control de Verano (Son Hugo 50m.), no harán el tercer día, pero sí que harán este cuarto día y descansarán viernes y sábado.

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

Agua:

500 de nado variado.

C: 300. D: 200.

6x50 crol, con 15" B: 5x50 C: 4x50 D: 3x50

8x50 técnica de estilos, con 15" (25m. técnica y 25m. de nado completo).

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

ENSAYO DE COMPETICIÓN; pruebas de 100 y 50 metros:

1x100m. de estilo propio, con 6 minutos de descanso (y 100m. suave durante el descanso). **intensidad muy alta**

2x50 de estilo propio, con 4 minutos de descanso (y 50m. suave durante el descanso)

Objetivo: acercarnos lo más posible a nuestra mejor marca de competición, procurando (en el 100), mantener velocidad constante en los dos parciales de 50, y en las dos repeticiones de 50 hacer una buena salida, nado rápido, buen viraje (si es en piscina corta), y una buena llegada.

Los grupos C y D harán solamente **2x50**

100 metros suave.

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

C y D: 400. **(Los pies se hacen con el pull).**

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

B y C: 300. D: 200.

2x25 de estilo propio, saliendo desde arriba, con 3 minutos de descanso.

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

velocidad explosiva

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.650. C: 2.000. D: 1.700.

Álvaro Barro.