

SEMANA (0): Semana de puesta a punto para el CAMPEONATO DE ESPAÑA DE VERANO (Logroño, del 2 al 5 de julio de 2026).

El pasado viernes (o el sábado) hicimos el primer entrenamiento de la puesta a punto. Desde ese momento hemos dejado de hacer gimnasia (solamente haremos estiramientos con un pequeño calentamiento previo) y **sólo entrenamos en el agua.**

Tampoco utilizaremos las palas durante el nado.

En la puesta a punto **disminuimos el metraje** total en cada sesión de entreno y también disminuimos el número de repeticiones (en las series de nado), aumentando los tiempos de descanso entre ellas. Las pocas repeticiones que hagamos las nadaremos a velocidad de competición.

Por último, recordad que "**el descanso da velocidad**", así que debemos esmerarnos en descansar de forma adecuada y en no hacer otros tipos de ejercicio ajenos al programa de entrenamiento.

Es decir, que a nadie se le ocurra subir en bicicleta al Puig Major, ir de excursión al Torrent de Pareis ni jugar un partido de fútbol u otra cosa parecida.

En cuanto a la **dieta**, seguir la misma de siempre. Es decir, cada cual debe continuar con su dieta habitual. Si bien, durante los días de campeonato, comeremos algo ligero y fácil de digerir a mediodía y aumentaremos la ingesta de hidratos de carbono (pastas, cereales, etc.) en la cena.

PRIMER DIA (Lunes)

600 de nado variado.

C: 500. D: 400.

8x50 crol - estilo propio, a ritmo moderado, con 30seg.

C: 6x50. D: 4x50.

100 suave.

2x50 estilo propio, con 3min. de descanso, saliendo desde arriba. **D: 1x50**

Debemos cronometrar estas dos repeticiones, que son a **muy alta intensidad**, cuidando la técnica de brazada y visualizando la competición.

La marca que debe salir es, aproximadamente, la del primer parcial de la prueba de 100metros.

Los de 400, tanto de estilos como de libre, harán: 4x50 con 15seg., a ritmo de prueba de 400 + 3min. + 1x50 desde arriba, a ritmo de prueba de 100.

Los nadadores de 800 harán: 8x50 crol, con 10/15 seg., a ritmo o velocidad de competición de 800.

200 suave.

2x25 estilo propio, con 2 min. de descanso. Saliendo desde arriba.

2x15m. estilo propio, con 2 min. de descanso. Saliendo desde arriba.

velocidad explosiva

D: 1x25 + 1x15m.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.700. C: 1.500. D: 1.200.



esmás

SEGUNDO DIA

(Martes o miércoles, según se comience a competir el jueves o el viernes; el día previo a la competición –el del viaje- debemos descansar).

400 de nado variado.

6x50 estilo propio, a ritmo moderado, con 30seg.

100 suave.

Los de 50 y 100 harán:

2x25 estilo propio, con 2 min. de descanso, saliendo desde arriba.
(A ritmo de carrera de 50 ó 100).

Los de 200 harán:

2x50 estilo propio, a ritmo de carrera, con 30seg. (desde abajo).

Los de 400 libre o estilos, harán:

4x50 crol o estilos, a ritmo de carrera, con 15seg.

Los de 800 libre harán:

8x50 crol con descanso de 10/15seg., a ritmo de prueba de 800

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.050/1.100/1.200/1.400.

JUEVES, VIERNES, SABADO Y DOMINGO: Competición.

CALENTAMIENTO PARA LOS DIAS DE COMPETICIÓN:

Todos:

Pequeño calentamiento en seco de brazos/hombros y algunos estiramientos suaves.

600 de nado suave variado.

2x50 estilo propio o crol, a ritmo moderado, con 30seg. de descanso.

100 suave.

Los que compitan en 50m.: **2 x (15m. esprín + 10m. suave)**, con 2 min., **desde arriba.**

Los que compitan en 100/200m.: **1x25/1x50** a ritmo de carrera, **desde arriba.**

Los que compitan en 400m.: **2x50 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

Los que compitan en 800m.: **4x50 a ritmo de carrera**, con 20seg. de descanso.

50m. suave.

TOTAL METROS: 900/950/1.050.

*Otra opción de calentamiento, muy recomendable, es hacer, solamente, **nado suave/cómodo, con algunos cambios de ritmo, durante 15/20 minutos.** La ventaja que tiene es que no se necesita tanto tiempo de descanso entre el calentamiento y la prueba, ya que no hemos acumulado cansancio por no haber hecho esprines.*

*Los **nadadores noveles**, que lleven poco tiempo entrenando, harán como calentamiento solamente **10/15 min. de nado suave/cómodo, con algunos cambios de ritmo.***

El tiempo óptimo que debe haber, desde que terminamos el calentamiento hasta que competimos, es de aproximadamente 40 minutos.

*Tras el calentamiento es muy importante ponerse un **bañador seco y abrigarse.** No permanecer demasiado tiempo de pie ya que se cargan mucho las piernas.*

*Recordad que **el efecto del calentamiento dura varias horas.** Así, los que hayan calentado y competido por la mañana y deban también competir por la tarde, deben hacer solamente 10min. de nado suave/cómodo, con algún cambio de ritmo, como calentamiento para esa segunda prueba vespertina.*

El calentamiento del domingo, salvo que se vayan a nadar pruebas de velocidad, puede ser 15/20 minutos de nado suave/cómodo, con algunos cambios de ritmo + dos esprines de 15 metros desde arriba, ya que tendremos cansancio acumulado por los tres días anteriores de competición y no es conveniente sobrepasarse con demasiado entreno.

Muchas gracias a todos por haber llegado hasta aquí. Ahora el Club espera lo mejor de todos vosotros.

¡Ánimo y mucha suerte!

Álvaro Barro.