

Se elegirá el entrenamiento del grupo A, B, C o D (en el agua), en función de una duración prevista aproximada de **1h15m (75 minutos)**.

QUINTA SEMANA:

PRIMER DIA

Gimnasia:

10 minutos de: calentamiento suave + prevención de lesión de hombro.
20 minutos de ejercicios sin aparatos a intensidad moderada.
5 minutos de estiramientos.

Agua:

500 de nado variado.

B y C: 400. D: 300.

10x200 crol, con 20seg. **intensidad media/alta**

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

400 pies, (75 crol-25 estilos).

C: 300. D: 200.

400 pull estilos (50).

B: 300. C y D: 200.

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

D: 200.

4x(15m. esprín+10m. suave) crol, con 1min.30seg. **velocidad explosiva**

D: 2x(15m.+10m.).

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.800. D: 2.150.

SEGUNDO DIA

(Este segundo día se puede sustituir por **60/75min. de nado en el mar**).

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

Agua:

3x1000 (la **1ª** crol-estilos (50) **calentamiento**; la **2ª** crol **intensidad media/alta**; la **3ª** crol **FARTLEK:-75 cómodo+25 esprín-**), con **1min.30seg.**

B: (500 + 2x1000). C: (400 + 2x800). D: 3x500.

500 pies-brazos (50), (de crol y de otro estilo). Los pies se hacen con el pull.

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

10x50 pull y palas crol, con 15seg. (respiración hipóxica).

B: 8x50. C: 6x50. D: 4x50.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.100.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 espalda-braza-crol (50).

C: 300. D: 200.

4x100 técnica de estilos, con 15seg. (75 técnica-25 estilo completo).

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

30x50 crol, con 15seg. (**ó bien 60x25**, con 10seg., si nadamos en piscina corta).

C: 24x50/48x25. D: 16x50/32x25. **intensidad media/alta;**

las 15 últimas a velocidad de competición de 1.500 metros.

500 pies (75 crol – 25 estilos).

B y C: 300. D: 200.

400 pull estilos (50).

B, C y D: 200.

600 pull y palas crol, (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B: 400. C y D: 300.

2x25 + 2x(15m. esprín+10m. suave), crol, con 1min.30seg de descanso.

D: 2x(15+10) **velocidad explosiva**

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.100. B: 3.400. C: 2.800. D: 2.150.

CUARTO DIA

(Se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

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

Agua:

600 de nado variado de estilos.

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

4x600 crol, con 45seg.

(la **1ª** crol – estilos (50); la **2ª** crol FARTLEK **75 cómodo-25 esprín**;

la **3ª** 75 crol – 25 estilos; la **4ª** crol. **intensidad media/alta**

B: 4x500. C: 4x400. D: 4x300.

500 pies (75 crol – 25 estilos).

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

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

B: 400. C y D: 300.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.200.

Álvaro Barro.