

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)**.

SÉPTIMA 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:

400 nado variado.

B y C: 300. D: 200.

8x50 técnica de crol, con 15seg. (25 técnica – 25 nado completo).

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

15x100 crol, con 15seg. **intensidad media/alta**
(las 5 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).

C: 12x100. D: 8x100.

500 pies, (75 crol - 25 otro estilo).

B: 400. C y D: 200.

10x50 pull estilos, con 10seg.

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

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

B y C: 400. D: 300.

4x25 crol, con 1min.30seg. **velocidad explosiva**

D: 2x25.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. 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:

1000 de nado, (75m. crol – 25m. estilos).

B: 800. C: 600. D: 500.

4x500 con 45seg. intensidad media/alta

(la 1ª crol; la 2ª crol-estilos (50); la 3ª crol; la 4ª crol FARTLEK (**75 cómodo+25 esprín**)).

B: 4x400. C: 4x300. D: 4x250.

600 pies-brazos (50), (de crol y de otro estilo).

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

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

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

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.400. C: 2.700. D: 2.200.

TERCER DIA

Los que vayan a competir este próximo sábado 11 de julio en el XIII Campeonato de Baleares de Aguas Abiertas (Sa Rápita, 3.000 metros – prueba popular 1.500), reducirán el entreno de hoy a la mitad. Y no harán el cuarto día y descansarán el viernes.

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 espalda-braza-crol (50).

B y C: 300. D: 200.

400 técnica de estilos (50), (25 técnica-25 estilo completo).

B: 300. C y D: 200.

30x50 crol, con 10/15seg. (ó **60x25,** con 10seg., si el entreno es en piscina corta).

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

las 15 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

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

B: 600. C: 500. D: 400.

4x200 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B: 3x200. C y D: 2x200.

4x(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: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.250.

CUARTO DIA Los que vayan a participar en el campeonato de Baleares de aguas abiertas este sábado 11 de julio, no deben hacer este cuarto día y descansarán el viernes.

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

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

Agua:

600 crol – estilos (50).

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

5x400 crol, con 40seg. **intensidad media/alta**

B: 4x400. C: 3x400. D: 2x400.

4x100 pies, crol-estilos (50), con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

400 pull estilos (50).

C: 300. D: 200.

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

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

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.800. D: 2.000.

Álvaro Barro.