



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2027
(Semana del 21 al 27 de septiembre de 2026)

SEMANA (-19): Tercera semana de preparación del ciclo de invierno.
Faltan **19 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno (del 4 al 7 de febrero de 2027. Lugar por determinar).

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

15min. de calentamiento: (carrera, al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro).

20min. de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua: (Todos los ejercicios se deben hacer de forma continuada. Solamente hay pausas en los cambios de un ejercicio al siguiente).

15min. de técnica de estilos (75m. técnica – 25m. nado completo).

15min. de pies-brazos (50), estilos (100). **Los pies se hacen con el pull.**

25min. de nado (75 crol - 25 estilos).

5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

15min. de técnica de mariposa y braza.

10min. de nado (25 mariposa - 50 braza).

10min. de pies de estilos (50).

20min. de nado de crol - espalda (50).

5min. de estiramientos

TERCER DIA

Gimnasia: como el primer día.

Agua:

10min. de técnica de espalda y técnica de crol (50).

10min. de nado de espalda y crol (50).

10min. de pies de mariposa, espalda y crol (50). **Sin tabla y con aletas.**

25min. de nado continuado (75 crol - 25 mariposa - 75 crol - 25 braza).

5min. de estiramientos.



esmás

ENTRENOS PARA EL CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE INVIERNO 2027
(Semana del 21 al 27 de septiembre de 2026)

CUARTO DIA

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

Agua:

10min. de nado variado (cómodo).

15min de técnica, crol-estilos (50), (25m. técnica-25m. nado completo).

10min. de nado crol FARTLEK (75m. cómodo - 25m. esprint fuerte).

20min. de pies-brazos (25), estilos (50). **Los pies se hacen con el pull.**

5min. de estiramientos.

Álvaro Barro.