SEMANA (-15): Séptima semana de preparación del ciclo de invierno.
Faltan **15 semanas** para la **puesta a punto** para el nacional de invierno (del 4 al 7 de febrero de 2027, en Castellón).

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:
400 estilos (25)
C: 300. D: 200
Bloque:
800 crol con 1'
2 x 400 crol con 30" intensidad media/alta
B:3x400 C:400+2x300 D:400+2x200

400 pies crol-estilos (50)
B y C: 300 D: 200
5 x 100 pull y palas crol
B: 4x100 C:3x100 D:2x100
4 x 25 estilo propio-estilos, con 1'30" de descanso velocidad explosiva
(con salida desde arriba si es posible)
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.700.

SEGUNDO DIA

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

Agua:
600 espalda-braza-crol (50)
B: 500 C: 400. D: 300.
Bloque:
800 (75 crol cómodo-25 estilos fuerte), con 1' de descanso
800 crol *fartlek (75 cómodo-25 esprín)*
B: 600+600 C: 500+500 D: 400+400

600 (50 pies crol – 50 pull estilos)
B: 500 C: 400 D: 300
8 x 25 esprín progresivo con llegada a velocidad máxima, con 30" de descanso
(estilo propio) B: 6x25. C y D: 4x25
200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.550. C: 2.100. D: 1.700.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:
400 nado variado
B y C: 300 D: 200
8 x 50 técnica de estilos con 10" (25 técnica – 25 nado completo)
B y C: 6x50 D: 4x50
3 x 400 crol *fartlek (75 cómodo-25esprín) con 30"*
B: 3x300 C:3x250 D:3x200
4 x 100 pies crol-estilos (50) con 15"
C:3x100 D:2x100
3 x 200 pull y palas crol, con 20"
B y C: 2x200 D: 3x100
6 x (15m. esprín+10m. suave) con 1'30" de descanso, a estilos
(con salida desde arriba si es posible)
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.300. D: 1.800.

CUARTO DIA

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

Agua:
500 nado (75 crol - 25 estilos)
B: 400. C y D: 300.
10x50 técnica de crol-estilos, con 10" (25 técnica – 25 nado completo)
B: 8x50. C: 6x50. D: 4x50.
1000 crol, cronometrando el tiempo **intensidad alta/muy alta**
B: 800. C: 600. D: 500.
600 pies-pull (25), estilos (50). Los pies se hacen con el pull.
B: 500. C: 400. D: 200.
400 pull y palas crol, a ritmo cómodo y respiración alterna.
C: 300. D: 200.
2x25 esprín, de crol y de estilo propio, **con 2'** de descanso.
(saliendo desde arriba) **velocidad explosiva**
200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.250. B: 2.750. C: 2.150. D: 1.750.

Álvaro Barro.