SEMANA (-13): Novena semana de preparación del ciclo de invierno. Faltan **13 semanas** para la **puesta a punto** para el **nacional de invierno** (del 4 al 7 de febrero de 2027, en Castellón).

PRIMER DIA

Gimnasia:
15 minutos de calentamiento: carrera, al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.
10 minutos de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.
18 minutos de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de un **minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones: **12 ejercicios: 2 x (pectorales, cuádriceps, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma).**
5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:
400 (75 crol – 25 estilos). C: 300. D: 200.

2 x 800 crol, con 1' intensidad media/alta
B: 2x600 C: 2x500 D: 2x400
600 pies estilo propio – pull estilos (50). Los pies se hacen con el pull
B: 500 C: 400 D: 300
400 pull y palas crol (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).
B y C: 300 D:200
4 x 25 estilo propio, con 1'30" de descanso. velocidad explosiva
(con salida desde arriba si es posible) D: 2x25
200 suave + **5min. de estiramientos**.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.750.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.
Agua:
600 de nado variado.
B: 500. C: 400. D: 300.
16 x 25 técnica de estilos, con 15" (25m. técnica – 25m. estilo completo).
B: 12x25. C: 10x25. D: 8x25.
3x200 estilo propio, con 30" (mariposistas 50 crol-50 mariposa).
C: 3x150. D: 3x100. **intensidad muy alta**
600 pies, estilo propio-estilos (50).
B y C: 400. D: 300.
600 pull estilos (25)
B: 400. C y D: 300.
3x100 estilo propio, con 30" de descanso. intensidad muy alta
C: 2x100. D: 3x50. Los estilistas, a estilos (50), ó (25) si son velocistas.
200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.750.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.
Agua:
400 de nado variado.
C: 300. D: 200.
8x200 crol, con 20" intensidad media/alta
B: 6x200. C:5x200. D: 4x200.
8x50 pies, estilo propio-estilos, con 20"
B y C: 6x50. D:4x50.
400 pull estilos (50).
B: 300. C y D: 200.
4x100 pull y palas crol, con 15" (50m. normal-50m. respiración hipóxica).
B: 3x100. C y D: 2x100.
4x25 estilos, con 1'30" de descanso. velocidad explosiva
progresivas, con llegada a máxima velocidad.
(con salida desde arriba si es posible)
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.900.

CUARTO DIA

Gimnasia: 20 minutos de: calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos.
Agua:
600 de nado variado de todos los estilos.
B: 500. C: 400. D: 300.
16x25 técnica de estilos, con 10/15"
(2 de cada estilo dos veces; 25m. técnica-25m. estilo completo).
C: 12x25. D: 8x25.
50 suave.
2x25 de estilo propio, con 30" de descanso.
(A ritmo/velocidad de competición de 100m.).
100 muy suave.
ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de 100 metros:
1x(50m.+15"**+25m.+**10"**+25m.),** con 2 minutos de descanso (con 50 suave) y:
1x(4x25m., con 10") D: 1x(4x25, con 15"). **intensidad muy alta**
Son, en realidad, dos series de 100m. rotas:
(la 1ª en 50m. y dos veces 25m. y la 2ª en cuatro veces 25).
Objetivo: Acercarse lo más posible a la marca de competición de 100 metros, pero manteniendo la velocidad constante durante los 100 metros de la serie. (Restar, al tiempo total, 25" en la primera serie y 30" en la segunda, para obtener el tiempo de competición simulado).
100 suave.
600 pies-brazos (50), de estilo propio y/o de crol. B:500. C:400. D:300.
2x25 estilo propio y crol, con 2' de descanso, desde arriba. **vel. explosiva**
200 suave
TOTAL METROS: 2.350. B: 2.150. C: 1.850. D: 1.450.
Álvaro Barro.