SEMANA (-11): Decimoprimera semana de preparación del **ciclo de invierno**. Faltan **11 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 la goma-bracistas aductores en la máquina).**
5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:
400 estilos (25). B y C: 300. D: 200.
4x400 crol, con 40" de descanso. **intensidad media/alta**
B: 3x400. C: 3x300. D: 2x400.
600 pies estilo propio-brazos (pull) estilos (50). **Los pies se hacen con el pull.**
C: 400. D: 300.
400 pull y palas crol (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).
B y C: 300. D: 200.
Respiración hipóxica: respirando cada 4 ó 5 brazadas y soplando (exhalando), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.
8x25 estilo propio, con 30" de descanso**. Intensidad muy alta** D: 4x25.
200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.
Agua:
400 de nado variado. C: 300 y D: 200.
300 pies-brazos (25) estilos (50). **Los pies se hacen con el pull.**
B y C: 200. D: 150.
6x50 técnica de: crol, mariposa y espalda, con 15" (25 técnica–25 estilo completo).
B y C: 4x50. D: 3x50.

6x100 estilo propio, con 30". **intensidad muy alta**
Mariposistas: 1 crol - 1 mariposa. ***Estilistas***: estilos (50).
B: 5x100. C: 4x100. D: 3x100.

200 pies estilos D: 100.
4x50 pies a estilo propio, con 20seg.
D: 4x25.
400 pull y palas crol (50 respiración normal-50 respiración hipóxica).
B: 300. C y D: 200.

6x50 estilo propio, con 30seg. *(Mariposistas: 2 a mariposa y 1 a crol).*
B y C: 4x50. D:3x50. **intensidad muy alta**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.400. C: 2.100. D: 1.550.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:
600 de nado variado.
B: 500. C: 400. D: 300.
3x500 crol, con 45seg. **intensidad media/alta**
B y C: 2x500. D: 3x250.
4x100 pies (estilo propio-estilos (50)), con 20seg.
C: 3x100. D: 2x100.
600 pull y palas crol (75 respiración normal- 25 respiración hipóxica).
B: 500. C: 300. D: 200.
4x(15m. esprín + 10m. suave), de estilo propio, con 1'30" de descanso.
D: 2x(15m. + 10m.) **velocidad explosiva**
(con salida desde arriba si fuera posible)
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.700.

CUARTO DIA

Gimnasia: 20 minutos de: calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos.

Agua:
CALENTAMIENTO
500 de nado variado en todos los estilos. D: 400.
8x25 crol, con 15" ritmo alegre
100 suave

ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de **1.500/800** metros:
60x25 crol, con 10" ó bien **32x25 crol, con 10" intensidad muy alta**
D: 16x25 crol, con 10"
OBJETIVO: nadar a velocidad de competición de 1.500/800 metros.
El grupo D tiene como objetivo nadar a velocidad de prueba de 400 metros.
Se recomienda salir con un **"cada"** fijo, de forma que descansemos entre 8 y 12 segundos entre cada repetición de 25 metros.
Por ejemplo: Una nadadora que nade a 20"/22" cada repetición de 25m., debe salir **"cada"** 30". Si nada en 25"/27" debe salir **cada** 35", etc.

200 muy suave
4x(15m. esprín + 10m. suave), con 1'30" de descanso. velocidad explosiva
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800/2.100. D: 1.600.

Álvaro Barro.