SEMANA (-10): **Decimosegunda** semana de preparación del **ciclo de invierno**. Faltan **10 semanas** para la **puesta a punto** para el **nacional de invierno** (del 4 al 7 de febrero de 2027, en Castellón).

Estamos en la quinta semana del ***periodo de resistencia específica***, que durará dos semanas más. Después empezaremos el periodo competitivo, en el que los entrenos estarán enfocados a trabajar a velocidad de competición; ese periodo durará seis semanas y media. Tras el periodo competitivo tendremos la puesta a punto que será de algo más de una semana de duración.

Para la preparación en el agua y en seco os recomendamos el libro "Manual de Natación Total" de Janet Evans (lo explica todo sobre natación), y para mejorar la técnica de nado, el libro "Nadar más rápido en todos los estilos", de Sheila Taormina (técnica de los cuatro estilos), ambos de la editorial Tutor.

PRIMER DIA

Gimnasia: Igual que la semana pasada:
15min. de calentamiento: carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.
10min. de ejercicios sin aparatos: flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.
18min. de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de **un minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; tensión o carga pequeña/moderada 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).** El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas) se puede sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas).
5min. de flexibilidad (estiramientos).

Para la preparación en seco os recomendamos uno de los siguientes libros:

- "Preparación física completa para la NATACIÓN", autores DAVID SALO y SCOTT RIEWALD, de Ediciones TUTOR (incluye un DVD explicativo de 80 minutos de duración).
- "David Meca tu entrenador personal", autor Juan Manuel Montero, de LIBROS CÚPULA.

Agua:
500 de nado variado.
B: 400. C: 300. D: 200.
Bloque (todo seguido): **intensidad media/alta**
400 crol, con 40seg.
300 crol, con 30seg.
4x200 crol, con 20seg.
B: 400, 300, 2x200. C: 400, 300, 200. D: 200, 150, 4x100.
2x200 pies, estilo propio-estilos (50), con 20seg.
C: 3x100. D: 2x100.
300 brazos (pull), estilos (25).
B y C: 200. D: 150.
400 pull y palas crol (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).
C: 300. D: 200.
Recordad que la respiración hipóxica la hacemos cada 4, 5 ó 6 brazadas, y que exhalamos aire (soplamos) todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.
4 relevos de 25m. o bien, **4x25 de estilo propio, con 1'30" velocidad explosiva**
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:
CALENTAMIENTO
200 estilos (25). C: 150. D: 100.
200 técnica de espalda. C: 150. D: 100.
200 técnica de crol. C: 150. D: 100.
200 espalda–crol (50). C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE PRINCIPAL: **intensidad muy alta**.
4x150 estilo propio, con 40seg.
B y C: 3x150. D: 2x150.
*Los **estilistas** harán estilos cambiando cada 50m. y rotando los estilos.*
*Los **mariposistas** harán 50 mariposa+50 crol+50mariposa.*

TRANSICION
400 pies estilo propio-estilos (50).
B y C: 300. D: 200.
200 pull (brazos) estilos (25).
D: 100.
400 pull y palas crol (75 respiración normal-25 respiración hipóxica).
C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE: **intensidad muy alta**.
4x75 estilo propio, con 40seg.
B y C: 3x75. D: 2x75.
Los estilistas harán estilos cada 25m., rotando los estilos.
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.575. C: 2.275. D: 1.550.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:
500 espalda-braza-crol.
B y C: 400. D: 300.
6x300 crol, con 30seg. **intensidad media/alta**
B: 4x300. C: 3x300. D: 2x300.
400 pies-brazos (pull), (25), estilos (50). **Los pies se hacen con el pull.**
C: 300. D:200.
4x100 pull y palas crol respiración hipóxica, con 30seg.
C: 3x100. D: 4x50.
4x(25m.+viraje+20m suave), con 1' de descanso**. Hacer dos desde arriba.**
velocidad explosiva

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.600.

CUARTO DIA

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

Agua:
600 de nado variado.
D: 300.
16x25 crol-estilo propio, con 10"/15" (25 pies ritmo alegre-25 brazos cómodo).
D: 8x25. Los pies se hacen con el pull.
50 suave

ENSAYO COMPETICIÓN; prueba de 200 metros: intensidad muy alta
2x200 rotas cada 50m., de estilo propio, con 15" y 2 minutos de descanso (con 50m. suave), entre la primera y la segunda serie.
Objetivo: nadar las cuatro repeticiones de 50m. a velocidad constante (mismo tiempo en cada repetición),pero manteniendo en todo momento la mayor velocidad posible (intensidad muy alta).
La suma total de tiempos (de los cuatro 50m.), debe ser una marca muy próxima a la de competición de 200 metros.
EL EJERCICIO (de **4x50m.**), SE HACE DOS VECES, CON UN DESCANSO DE DOS MINUTOS (en el que se nadan 50m. suave).
El grupo D hará solamente: **1 x (4x50 con 15").**

50 suave
300 pies-brazos (25), estilos (50).
C y D: 200.
4x(15m. esprín+10m. suave), de estilo propio, con 1'30" de descanso, saliendo desde arriba si es posible.
D: 2x(15+10). **velocidad explosiva**
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.100. C: 1.800. D: 1.250.

Álvaro Barro.