SEMANA (-12): **Décima** semana de preparación del ciclo de invierno.

Faltan **12 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).**
5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:
500 estilos (25)
B: 400 C: 300 D: 200
1 x 1000 crol, con 1' intensidad media/alta
1 x 600 crol
B: 800+400 C:600+400 D:500+300
5 x100 pies estilo propio – estilos, con 15"
B:4x100 C: 3x100 D: 5x50
6 x 100 pull y palas crol, con 15" (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica)
B: 5x100 C:4x100 D:3x100
4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso velocidad explosiva
(con salida desde arriba si es posible)
200 suave + **5min. de estiramientos**.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.850.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.
Agua:
500 nado variado
B y C: 400. D: 300.
12 x 25 técnica de estilos, con 15"
B: 10x25 C: 8x25 D:6x25
12 x 25 estilos, con 15"
B: 10x25 C: 8x25 D:6x25
(1 x 400 crol) + (1x200 estilo propio), con 1' de descanso intensidad muy alta
En el 200, m*ariposistas hacer 50 crol – 50 mariposa y estilistas estilos (50)*
B: 300+200 C: 2x200 D: 200+100
300 pies estilos (25)
C: 200 D:150
300 pies estilo propio
B y C: 200 D:150
3 x 200 pull estilos (25), con 20"
B y C: 2x200 D: 3x100
(1 x 200) + (1x100), estilo propio con 1' de descanso intensidad muy alta
Mariposistas hacer 50 crol – 50 mariposa y estilistas estilos (50)
C: 2x100 D: (1x100)+(1x50)
200 suave + **5min. de estiramientos**.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.400. D: 1.850.

TERCER DIA

Gimnasia: Igual que el primer día.
Agua:
500 estilos (25)
B:400 C: 300 D: 250
10 x 150 crol, con 20" **intensidad media/alta**
B: 8x150 C:6x150 D: 5x150
400 pies estilos (25)
C:300 D:200
3 x 200 pull y palas crol, con 20" (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica)
B y C: 2x200 D: 3x100
6 x (15m. esprín + 10m suave), con 1'/1'30" de descanso, a estilos
velocidad explosiva
D: 4x(15m.+10m.) **(algunas desde arriba si es posible)**
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.250. D: 1.800.

CUARTO DIA

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

Agua:
CALENTAMIENTO:
600 de nado variado
D: 400
16x25 crol-estilo propio, con 15"
D: 12x25
50 suave
2x25 estilo propio, con 30" a ritmo de competición de 100 metros.
100 suave

ENSAYO COMPETICIÓN: **intensidad muy alta**

1x100 estilo propio (saliendo desde arriba, si es posible).
Objetivo: hacer una **marca próxima a la nuestra de competición**, procurando hacer **el segundo parcial de 50m a la misma velocidad que el primero.**
Descanso de **200 metros** de nado suave D: 150, (+/- cinco minutos) y
1x50 estilo propio (saliendo desde arriba si es posible).
Objetivo: **Nuestra mejor marca de competición**, haciendo una buena salida, un buen viraje y una buena llegada.

300 suave D: 200

TOTAL METROS: 1.850. D: 1.400.

Álvaro Barro.