

**SEMANA (-15):** faltan 15 semanas para la puesta a punto para los campeonatos de España de invierno.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

- 10min. de carrera al trote o caminando.
- 15 min. de gimnasia sueca (sin aparatos).
- 18min. de circuito (9 ejercicios de un minuto de duración, con un minuto de descanso): Pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, tríceps, dorsales, brazada de crol (si no, tríceps), brazada de mariposa (si no, pectorales), brazada de crol (si no, tríceps y bracistas bíceps).
- 5min. de estiramientos.

### Agua:

**400 estilos** (25).

B y C: 300. D: 200.

**4x400 crol**, con 45seg. de descanso.

B: 3x400. C: 3x300. D: 2x400.

**600 pies estilo propio-brazos** (pull) estilos (50).

C: 400. D: 300.

**200 pull y palas** crol hipóxico.

D: 100.

**8x25 estilo propio**, con 30seg. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.700. C: 2.200. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

### Agua:

**300 variados.**

C y D: 150.

**300 pies-brazos** (25) estilos (50).

B y C: 200. D: 150.

**6x50 (punto muerto)** de crol-mariposa con un brazo-punto muerto de espalda), con 10seg.

B y C: 4x50. D: 3x50.

**6x100 estilo propio**, con 30seg.

(*Mariposistas*: 1 crol - 1 mariposa. *Estilistas*: estilos (50) repitiendo el último estilo).

B: 5x100. C: 4x100. D: 3x100.

**200 pies estilos**

**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.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.800. B: 2.300. C: 1.950. D: 1.500.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como los días primero y segundo.

**Agua:**

**500 variados.**

B: 400. C: 300. D: 250.

**3x500 crol**, con 45seg.

B y C: 2x500. D: 3x250.

**4x100 pies** (estilo propio-estilos (50)), con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

**300 pull y palas crol** (75 respiración normal- 25 respiración hipóxica).

C: 200. D: 150.

**12x25 estilo propio**, con 30seg.

C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.