

VIGÉSIMA SEMANA:

PUESTA A PUNTO para la 4ª jornada de Liga Máster.
(sábado 19, piscina Príncipes, a las 17:45).

PRIMER DIA PREFERIBLEMENTE EL LUNES

Gimnasia: 15 minutos de: calentamiento suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos, todo ello antes de entrar en el agua.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

5x100 técnica de estilos, con 15seg. (75 técnica – 25 estilo completo).

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

16x25 crol-estilo propio, con 20seg. **intensidad media**

C: 12x25. D: 8x25.

100 de nado suave.

BLOQUE intensidad muy alta

1x200 de estilo propio (ROTA cada 50m., con 15seg.), con 3min. de descanso y 50 metros de nado suave. **velocidad de competición de 200m.**

2x100 ROTAS de estilo propio, la 1ª: (50m. con 15seg.+25m. con 10seg.+25m.), y la 2ª: (cada 25m., con 10seg.), con 3min. y 50m. de nado suave. **velocidad de competición de 100m.**

B: (1x200 + 1x100). C: 2x100. D: 1x100.

Los que compitan en el 200 mariposa o el 200 braza (en lugar del bloque anterior), harán:

2x200 de estilo propio, ROTAS cada 50m., con 15seg. y 3min. de descanso (con 50 suave). La marca total, sumando los 4 parciales, debe ser próxima a la de competición de 200m.

400 pies de estilo propio.

C: 300. D: 200.

2x300 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

B: 300+200. C: 2x200. D: 2x150.

100 de nado suave.

2x50 de estilo propio, con 3min. de descanso y 50 suave. **intensidad muy alta** (saliendo desde arriba, si es posible). **velocidad de competición de 100 metros.**

C: 1x50. D: 2x25.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.350. B: 2.900. C: 2.400. D: 1.750.

SEGUNDO DIA PREFERIBLEMENTE EL MARTES O EL MIÉRCOLES

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

8x50 técnica de estilos, con 15seg. (25m. técnica – 25m. estilo completo).

C: 6x50. D: 4x50.

20x25 crol - estilo propio, con 20seg. **intensidad media**

B: 16x25. C: 12x25. D: 10x25.

16x25 pies de estilo propio, con 20seg.

B y C: 12x25. D: 8x25.

400 pull estilo propio – 2º estilo (25).

B y C: 300. D: 200.



esmás

ENTRENAMIENTO COMPETICIONES
PRIMAVERA/VERANO 2021
(Del 14 al 20 de junio de 2021)

BLOQUE intensidad muy alta

2x50 estilo propio, con 3min. de descanso y 50 suave
velocidad de competición de 100m.

2x25 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso. velocidad competición de 50m.
(salir desde arriba, si es posible). C: (1x50 + 2x25). D: 4x25.

Los que compitan en el 200 mariposa o en el 200 braza (en lugar del bloque anterior), harán:

4x50 mariposa/braza, con 30seg., a ritmo de competición de 200 metros.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.500. B: 2.100. C: 1.850. D: 1.350.

TERCER DIA MIÉRCOLES O JUEVES

Gimnasia: Ligeramente suave de 10 minutos, antes de entrar en el agua.

Agua:

500 de nado variado.

B: 400. C y D: 300.

16x25 crol – estilo propio, con 20seg.

D: 12x25.

100 suave.

1x50 de estilo propio, con 3min. de descanso y 50 suave.

velocidad de competición de 100m.

2x25 de estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

(Salir desde arriba). velocidad de competición de 50m.

D: 2x25.

Los que compitan en el 200 mariposa o el 200 braza (en lugar del bloque anterior), harán:

4x50 mariposa/braza, con 30 seg., a ritmo de competición de 200m.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.300. B: 1.200. C: 1.100. D: 950.

JUEVES Y/O VIERNES: DESCANSO.

SÁBADO: competición.

(Una prueba a elegir entre las siguientes: 50 espalda, 100 libre, 200 mariposa, 200 braza).

Un saludo a todos, Álvaro Barro.