



esmàs

ENTRENAMIENTO COMPETICIONES  
PRIMAVERA/VERANO 2021  
(Del 19 al 25 de julio de 2021)

## VIGÉSIMO QUINTA SEMANA:

Puesta a punto para la 5ª jornada de Liga Máster (**sábado 24 de julio, piscina CTEIB –Príncipes- 50m.**), en que competiremos en **800/1.500 libre**.

### PRIMER DIA **LUNES O MARTES**

**5 minutos de estiramientos.**

**Agua:**

**600 de nado variado.**

B y C: 400. D: 300.

**4x100 técnica de estilos**, con 15seg. (75 técnica – 25 estilo completo).

C y D: 3x100.

**60x25 crol**, con 10seg. ó 30x50 crol, con 15seg. (si entrenamos en piscina larga).  
**intensidad media/alta**

C: 48x25 (ó 24x50). D: 32x25 (ó 16x50).

**2x25 crol (esprint)**, con 1min.30seg.

**200 suave + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.750. B: 2.550. C: 2.150. D: 1.650.**

### SEGUNDO DIA **MIÉRCOLES**

**5 minutos de estiramientos.**

**Agua:**

**600 de nado variado.**

C y D: 400.

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

C y D: 6x50.

**24x25 crol**, con 10seg. (12x50 con 15seg. si nadamos en larga) **intensidad media/alta**

C y D: 16x25 crol, con 10seg. (8x50 con 15seg. si nadamos en piscina larga).

**200 suave + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 1.800. C y D: 1.300.**

### TERCER DIA **JUEVES**

**5 minutos de estiramientos.**

**Agua:**

**600 de nado variado.**

C: 500. D: 400.

**20x25 crol**, con 10seg. (ó 10x50 crol, con 15seg.). **ritmo cómodo**

C: 16x25. D: 12x25

**200 suave (D: 100) + 5 minutos de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 1.300. C: 1.100. D: 800.**



esmàs

ENTRENAMIENTO COMPETICIONES  
PRIMAVERA/VERANO 2021  
(Del 19 al 25 de julio de 2021)

**VIERNES DESCANSO**

**SÁBADO COMPETICIÓN 800/1.500**

**CALENTAMIENTO PARA LA COMPETICIÓN:**

**5 minutos de estiramientos.**

**Agua:**

**600 de nado variado.**

**6x50 crol, con 15seg. a ritmo cómodo.**

**1x50 crol a ritmo más alegre.**

**150 suave.**

**TOTAL METROS: 1.100.**

**Debemos terminar el calentamiento unos 30 minutos antes de la hora de nuestra prueba.**

**Nos secamos y nos cambiamos el bañador y haremos algún estiramiento antes de la competición.**

Terminamos aquí la temporada de competición en piscina de 2021, que ha sido larga y dura.

Muchas gracias a los que habéis llegado hasta aquí.

Continuaremos ahora con los entrenamientos para aguas abiertas hasta el lunes 13 de septiembre, en que comenzaremos la próxima temporada 2021/22.

Un saludo,  
Álvaro Barro.