

DÉCIMA SEMANA:

Los que preparen el mundial de Fukuoka (primera semana de agosto), deben hacer la semana (-1) del ciclo de invierno 2023.

PRIMER DIA

Gimnasia:

10 minutos de calentamiento suave + prevención de lesión de hombro.

20 minutos de ejercicios sin aparatos a intensidad moderada.

5 minutos de estiramientos.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

400 técnica de crol y otro estilo, (75 técnica – 25 nado completo).

B y C: 300. D: 200.

8x200 crol, con 20seg. **intensidad media/alta**
(las 3 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).

C: 6x200. D: 4x200.

5x100 pies, con 20seg. (50 crol - 50 otro estilo).

B: 4x100. C y D: 2x100.

500 pull estilos (50).

B: 400. C y D: 200.

6x100 pull y palas crol, con 20seg. (respiración hipóxica).

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

4x25 crol, con 1min.30seg. **velocidad explosiva**

D: 2x25.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.300. B: 3.700. C: 2.900. D: 2.100.

SEGUNDO DIA

(Este segundo día se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

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

Agua:

3x1000 con 1min30seg. **intensidad moderada a media/alta**

(la 1ª crol; la 2ª crol-estilos (50); la 3ª crol FARTLEK (75 cómodo+25 esprín).

B: 3x800. C: 3x600. D: 3x500.

6x100 pies-brazos (50), con 20seg. (de crol y de otro estilo).

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

400 pull y palas crol. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B y C: 300. D: 200.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.400. C: 2.700. D: 2.200.

TERCER DIA Los que compitan este sábado en Son Serra de Marina (5.000 m.), hoy harán: 500 de nado variado + 60x25 crol con 10" (ó 30x50 con 15") (velocidad de competición de 1.500) + 200 suave TOTAL: 2.200 m. y descansarán jueves y viernes y no entrenarán en el mar hasta el día de la competición (las sesiones de entreno en el mar, al sol, nos debilitan mucho y no favorecen el descanso necesario para los días previos a la competición).

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

4x100 técnica de crol, con 15seg. (25 técnica-25 estilo completo).

B: 3x100. C y D: 2x100. Practicar la técnica de mirar hacia delante (a la boya), cada cuatro o cinco brazadas, pero manteniendo siempre la respiración lateral, sin perder eficiencia de brazada.

10x150 crol, con 15seg.

C: 8x150. D: 6x150. intensidad media/alta;

las 4x150 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

8x50 pies, de crol y de otro estilo, con 15seg.

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

400 brazos (pull). crol-estilos (50).

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

800 pull y palas crol. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B: 600. C y D: 400.

4x(15m. esprín+10m. suave), crol, con 1min.30seg de descanso.

D: 2x(15+10) velocidad explosiva

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.150.

CUARTO DIA

(Se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

Los que compiten el sábado en Son Serra, no harán esta sesión de entreno y descansarán jueves y viernes.

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

Agua:

600 crol – estilos (50).

B: 500. C: 400. D: 300.

4x500 crol, con 45seg. intensidad media/alta

los últimos 500m. a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.

B: 4x400. C: 4x300. D: 4x200.

4x100 pies, crol-estilos (50), con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

400 pull estilos (50).

C: 300. D: 200.

3x200 pull y palas crol, con 20seg. (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica).

B y C: 2x200. D: 2x150.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.000.

Álvaro Barro.