

## DECIMOSEGUNDA SEMANA:

### 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 espalda-braza-crol.**

B y C: 300. D: 200.

**4x100 técnica de crol y otro estilo, con 15seg.** (75 técnica – 25 nado completo).

B y C: 3x100. D: 2x100.

**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.

**2x300 pull y palas crol, con 30seg.** (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

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

**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:

**600 de nado variado.** B: 500. C y D: 400.

**400 técnica de crol (25 técnica – 25 estilo completo).** B: 300. C y D: 200.

**4x500 con 50seg. intensidad moderada a media/alta**

(la 1ª 75 crol-25 estilos; la 2ª crol; la 3ª crol-estilos (50); la 4ª crol FARTLEK (75 cómodo+25 esprín).

B: 4x400. C: 4x300. D: 3x300.

**12x50 pies-brazos (50), con 15seg.** (de crol y de otro estilo).

B: 10x50. C: 8x50. D: 6x50.

**4x100 pull y palas crol, con 20seg.** (respiración hipóxica).

B y C: 3x100. D: 2x100.

**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 domingo en **Can Picafort (1.300 m.)**, hoy harán: **500** de nado variado + **60x25 crol con 10"** (velocidad de competición de **1.500**) + **200 suave TOTAL: 2.200 m.** y **no harán el 4º día y descansarán viernes y sábado 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 en los días previos a la competición).**

**Gimnasia: Como el primer día.**

**Agua:**

**400 de nado variado.**

B y C: 300. D: 200.

**8x50 técnica de crol, con 15seg.** (25 técnica-25 estilo completo).

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

**16x100 crol, con 15seg.**

B: 15x100. C: 12x100. D: 8x100. **intensidad media/alta;**

las 6 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

**4x100 pies, de crol y de otro estilo, con 20seg.**

B: 3x100. C: 5x50. D: 4x50.

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

B: 300. C: 250. D: 200.

**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: 4.300. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.050.**

## CUARTO DIA

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

Los que compiten el domingo en **Can Picafort**, no harán esta sesión de entreno y descansarán viernes y sábado.

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

**Agua:**

**600 de nado variado.**

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

**2.000 crol.** **intensidad media/alta**

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

B: 1.600. C: 1.200. D: 800.

**8x50 pies, crol-estilos (50), con 15seg.**

C: 6x50. D: 4x50.

**2x200 pull estilos (50), con 20seg.**

C: 2x150. D: 2x100 est. (25).

**6x100 pull y palas crol, con 20seg.** (50m. respiración normal – 50m. resp. hipóxica).

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

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

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

Álvaro Barro.