

## DECIMOTERCERA 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 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.

**10x150 crol, con 15seg. intensidad media/alta**

(las 4 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).

C: 8x150. D: 5x150.

**10x50 pies, con 15seg.** (50 crol - 50 otro estilo).

B: 8x50. C y D: 4x50.

**5x100 pull estilos (50), con 15seg.**

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

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

B y C: 400. D: 300.

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

D: 2x25.

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

**TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.050.**

### 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.

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

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

**5x400 con 40seg. intensidad moderada a media/alta**

(la 1ª 75 crol-25 estilos; la 2ª y la 3ª crol; la 4ª crol-estilos (50); la 5ª crol FARTLEK (75 cómodo+25 esprín).

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

**6x100 pies-brazos (50), con 15seg.** (de crol y de otro estilo).

**Los pies se hacen con el pull.**

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

**8x50 pull y palas crol, con 15seg.** (respiración hipóxica).

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

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

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

## TERCER DIA

**Gimnasia: Como el primer día.**

**Agua:**

**400 espalda-braza-crol.**

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.**

**30x50 crol, con 10/15seg.**

(ó **60x25 crol**, con 10seg., si el entreno es en piscina corta).

C: 24x50/48x25. D: 16x50/32x25. **intensidad media/alta; las 12/24 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.**

**400 pies, de crol y de otro estilo.**

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

**8x50 brazos (pull) crol-estilos, con 15seg.** (50 crol – 50 estilos).

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

**2x400 pull y palas crol, con 30seg.** (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B: 2x300. C y D: 2x200.

**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: 2.050.**

## CUARTO DIA

**(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: 400. D: 300.

**2x1.200 crol, con 1min.30seg.** **intensidad media/alta**

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

B: 2x1.000. C: 2x700. D: 2x500.

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

C: 3x100. D: 2x100.

**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: 2.700. D: 2.000.**

Álvaro Barro.