

## DECIMOCUARTA 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 nado variado (cambiando de estilo cada 50m.).**

B y C: 300. D: 200.

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

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

**16x100 crol, con 15seg. intensidad media/alta**

(las 5 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).

C: 12x100. D: 8x100.

**500 pies.** (50 crol - 50 otro estilo).

B: 400. C y D: 200.

**10x50 pull estilos (50), con 10seg.**

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

**3x200 pull y palas crol, con 20seg.** (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 (75 técnica – 25 estilo completo).**

B: 300. C y D: 200.

**3x600 con 50seg. intensidad moderada a media/alta**

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

B: 3x500. C: 3x400. D: 3x300.

**600 pies-brazos (50).** (de crol y de otro estilo). **Los pies se hacen con el pull.**

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

**12x50 pull y palas crol, con 15seg.** (respiración hipóxica).

B: 8x50. 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** Los que compitan este sábado en Sa Milla (1.850 m.), hoy harán: 500 de nado variado + 30x50 crol con 15" (ó 60x25 crol con 10"), (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, no debilitan mucho y no favorecen el descanso necesario en los días previos a la competición). No obstante, a algunos les puede ir bien ir el jueves o el viernes a la piscina para hacer 20 minutos de nado suave, si lo prefieren, en vez de hacer descanso total de dos días.

**Gimnasia: Como el primer día.**

**Agua:**

**400 de nado variado.**

B y C: 300. D: 200.

**400 técnica de crol.** (75 técnica-25 estilo completo).

B: 300. C y D: 200. 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 con 10seg., si el entreno es en piscina corta)

C: 24x50/48x25. D: 16x50/32x25. **intensidad media/alta;**

las 10/20 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

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

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

**4x100 brazos (pull), con 15seg.** crol-estilos (50).

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

**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: 2.850. D: 2.050.**

## CUARTO DIA

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

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

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

**Agua:**

**600 espalda-braza-crol (50).** B: 500. C: 400. D: 300.

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

C: 300. D: 200.

**2x1.000 crol, con 1min.30seg.** **intensidad media/alta**

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

B: 2x800. C: 2x600. D: 2x400.

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

C: 6x50. D: 4x50.

**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.