

SEMANA (-5): Octava semana del ciclo de verano.

Faltan **cinco semanas** para la puesta a punto para el **campeonato de Europa** (Belgrado, del 26 de junio al 5 de julio), y para el **nacional de verano** (Castellón, del 4 al 7 de julio).

Haremos una **"pequeña puesta a punto"** para la **5ª jornada de Liga** (Son Hugo 50m., sábado 8 de junio).

Segunda semana del periodo competitivo. Continuamos trabajando la **fuerza/potencia** los días **1º** y **3º**, con series de repeticiones a velocidad de competición.

El **2º** día es de **trabajo aeróbico**, necesario como base, y nos ayuda además a recuperarnos del trabajo duro del primer día y así afrontar más descansados el tercer día. El **cuarto día** continúa estando enfocado a entrenamiento y planteamientos específicos de competición.

Continuamos con la gimnasia o ejercicios en seco, con **carga o tensión alta y movimientos rápidos**. Y no debemos olvidar los ejercicios de estiramientos, imprescindibles para recuperar y mantener nuestra flexibilidad.

James E. Counsilman, en su libro "[La natación: ciencia y técnica para la preparación de campeones](#)" dice: "*Cuanto más fuerte y flexible sea el nadador, más rápido será.*" Y también: "*Un programa de ejercicios en seco, si está bien proyectado y es convenientemente seguido, puede desarrollar la fuerza y la flexibilidad con mayor rapidez que la que proporciona la natación por sí sola. Esta es la justificación única del programa de ejercicios en seco.*"

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 de nado variado. D: 200.

4x50 estilos, con 20sg. D: 4x25

200 técnica de espalda (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

200 técnica de braza (25m. técnica – 25m. nado completo).

B y C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA) trabajamos tratando de conseguir la velocidad de competición).

2x200 rotas cada 50m., a estilo propio, descansando **15seg.** en cada repetición de 50m. (descanso de **2min. y 50m. suave**, entre cada serie de 200).

D: 1x200.

Descontar 45seg. al tiempo total hecho en la serie, para obtener la marca simulada de 200m. Este tipo de series nos ayudan a encontrar nuestro ritmo de competición. **Debemos ser capaces de mantener la misma velocidad en las cuatro repeticiones de 50m.** Por ejemplo, un nadador que tenga una marca de 3'00"00 en los 200m. (de cualquier estilo), debe intentar hacer 44" en cada una de las repeticiones de 50m.

Los **cuatrocientistas** (aquellos que vayan a nadar, como prueba más importante, los 400 libre o estilos), en vez de las 2x200 rotas, harán 2 x (4x100 con 20seg.), con 2min. entre cada serie de 4x100. Los crolistas a crol y los estilistas a estilos cada 50m. (rotando los estilos). Los de **800 libre** harán: 2x (8x100 crol con 15seg.), con 3min. entre cada serie de 8x100.

TRANSICION (Intensidad moderada).

200 pies estilos (50).

C y D: 100.

6x50 pies (estilo propio), con 15seg.

B y C: 4x50. D: 6x25.

300 pull estilos (50).

C: 200. D: 150.

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

B y C: 300. D: 200.



esmás

SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA); volvemos a buscar las marcas de competición).

2x100 rotas a estilo propio, **la 1ª rota cada 50m., con 15seg.** y **la 2ª rota cada 50m., con 20seg.** Descanso de 2min., y 50m. suave, entre cada serie.

D: 1x100 rota cada 50m. con 30seg.

Descontar 15seg. en la primera serie y 20seg. en la segunda, para obtener los tiempos simulados de competición de 100m. Nos deben salir marcas próximas a las nuestras de competición.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.500. D: 1.600.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

500 espalda-braza-crol.

B: 400. C: 300. D: 200.

8x100 crol, con 20seg. + **16x50 crol**, con 10/15seg. **intensidad alta/muy alta**

B: 6x100+12x50. C: 4x100+10x50. D: 3x100+8x50.

Los **cuatrocientistas** harán **9x100 con 15seg.** + **18x50 con 10/15seg.** Los de 400 estilos: 1 crol-1estilos (50).

Los de 400 libre: todas a crol.

Los de **800 libre** harán: 16x100 crol, con 15 seg. + 16x50 crol, con 10/15seg.

Los **velocistas** harán 6x100 crol, con 20 seg. + 12x50 crol, con 15seg.

6x50 pies estilo propio, con 20seg.

C y D: 4x50.

2x100 pull estilos (50), con 20seg.

C y D: 1x100.

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

B y C: 300. D: 200.

4x25 esprín estilo propio+ 25 suave, con 1 minuto de descanso. Las dos últimas desde arriba, con 2 minutos de descanso. **velocidad explosiva**

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.700.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

300 crol. C: 150. D: 100.

200 estilos (50). C: 150. D: 100.

6x50 estilos, con 20seg.

B y C: 4x50. D: 3x50

200 técnica de mariposa.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta. (Intentamos trabajar a velocidad de competición; ritmo de la prueba de 200)

Hacerlo todo seguido:

2x100 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

4x50 estilo propio, con 45seg. de descanso.

C: 1x100 + 4x50. D: 2x50 + 2x25.

Cuatrocientistas: 6x100 con 30seg. + 12x50 con 20seg. (Crolistas a crol, estilistas a estilos (50)).

Los de 800 libre: 8x100 crol, con 20seg. + 16x50 crol, con 10seg.

TRANSICION (Intensidad moderada)

200 suave

8x50 pies estilos, con 20seg. (25).

C: 6x50. D: 6x25.

2x300 pull y palas crol, con 30seg. (75 respiración hipóxica - 25 respiración normal).

B: 2x200. C y D: 1x300.

SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta (Ritmo de la prueba de 100)

2x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

4x25 esprín de estilo propio (con descanso 10" + 25 suave + 10").

D: 2x50 + 2x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B: 2.700. C: 2.150. D: 1.500.

CUARTO DIA

Gimnasia: 20 minutos de : calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro + estiramientos.

Agua:

400 de nado variado. C: 300. D: 200.

4x50 estilos (25), con 15seg. D: 4x25

SERIE PRINCIPAL: intensidad alta/muy alta

30x50 crol, con 10/15seg. **Objetivo: velocidad de competición de 800/1.500**

B: 20x50. C: 16x50. D: 10x50.

TRANSICIÓN

400 pies-brazos crol (25). Los pies se hacen con el pull. C: 300. D: 200.

2ª SERIE (o bloque): intensidad muy alta

2x50 estilo propio, con 2min. de descanso y saliendo en una de ellas desde arriba, si es posible. D: 1x50

Objetivo: Nadar a velocidad de competición de 100 metros (la referencia es nuestra mejor marca de 100 metros de este año).

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.300. C: 1.900. D: 1.250.

Álvaro Barro.