

## SEMANA (-6): Séptima semana del ciclo de verano.

Faltan **seis 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).

Comenzamos el **período competitivo**, que durará cinco semanas y media.

## PRIMER DIA

### Gimnasia:

**15min. de calentamiento:** carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro.

**10min. de ejercicios sin aparatos:** flexiones de piernas, de tronco (cintura), rotaciones y flexiones de brazos, abdominales, etc.

**24min. de circuito** de ejercicios con pesas o gomas, de **30 segundos de duración** con **1 min. de descanso**, tensión o carga **media/alta**. Movimientos rápidos. **16 ejercicios: 2 x (cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, pectorales, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma)**. El último ejercicio (si no se dispusiera de gomas), se puede sustituir por tríceps (o bíceps los bracistas).

**5min. de flexibilidad** (estiramientos).

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

**400 crol.**

D: 200

**4x50 estilos**, con 20sg.

**200 crol** (técnica).

D: 100

#### BLOQUE PRINCIPAL (INTENSIDAD MUY ALTA)

**4 x (100 estilo propio fuerte con 15sg. + 100 de nado cómodo + 15sg.)**.

C: 3x(100+100). D: 4x(50 + 50).

**Marca de referencia (objetivo):** el segundo parcial de 100 m. en competición de 200 m.

El objetivo del **grupo D**, es hacer el tiempo del segundo parcial de 50m. en competición de 100m. (mirad en los resultados vuestros parciales o las marcas medias en competición, para utilizarlas como referencia).

#### TRANSICIÓN

**200 pies estilos.**

B, C y D: 100

**4x50 pies estilo propio** con 15sg.

C: 3x50. D: 4x25

**200 pull estilos** (25).

C: 150. D: 100.

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

B: 300. C: 200 y D: 150.

#### SEGUNDO BLOQUE (INTENSIDAD MUY ALTA)

**6 x (50 estilo propio + 15sg. + 50 de nado cómodo + 15sg.)**.

B y C: 4x(50 + 50). D: 4x(25 + 25).

**Marca de referencia (objetivo):** el segundo parcial de 50 m. en competición de 100 m.

Los del grupo D deben ir a velocidad de competición de 50m.

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400 B: 3.000 C: 2.600 D: 1.750.**



esmás

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**500 de nado variado.**

B y C: 400. D: 200.

**16x100 crol** con 20sg. **intensidad media/alta**

B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

**6x50 pies estilo propio**, con 30sg.

C: 4x50. D: 3x50.

**400 pull estilos (50).**

B y C: 300. D: 200.

**4x100 pull y palas** crol hipóxico, con 20sg.

C: 2x100. D: 3x50.

**4 esprines de 25m. con toma de relevo (saliendo desde el medio de la piscina, y el que toma el relevo hace esprín de 25m. (desde el poyete hasta la mitad de la piscina).**

**con 2min. de descanso.** (si no es posible salir desde arriba, hacer 4x25 con 2min).

**velocidad explosiva** D: 2x25.

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.500 B: 2.900 C: 2.400 D: 1.750.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 de nado variado.**

D: 200

**4x50 estilos (25),** con 15sg.

C: 2x50. D: 4x25.

**1º Bloque INTENSIDAD MEDIA/ALTA**

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

(Grupo A, cada 55"; grupo B, cada 1'/1'05"; grupo C, cada 1'15" y grupo D, con 15").

**OBJETIVO: VELOCIDAD DE COMPETICIÓN DE 800/1.500m.**

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

**TRANSICIÓN**

**4x100 pies estilo propio** con 20sg.

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

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

B y C: 300. D: 200.

**2º Bloque INTENSIDAD MUY ALTA**

**2x50 estilo propio** con 2min. de descanso, y 50m. suave.

**Objetivo: Velocidad de competición de 100m.**

C: 1x50. D: 2x25 con 2min. El objetivo del grupo D, es nadar a velocidad de competición de 50m.

**200 suave + 5 min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.200. B: 2.500. C: 2.150. D: 1.450.**



esmás

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**600 de nado variado.**

B: 500. C: 400 D: 300.

**8x50 con 15" de descanso.** (1 pies fuerte de estilo propio – 1 nado cómodo crol).

C: 12x25. D: 8x25. Los pies se hacen sin tabla.

**4x25 estilo propio, con 20" (ritmo alegre).**

**100 suave.**

### SERIE PRINCIPAL

**1x200 rota cada 50m. con 15" de estilo propio. intensidad muy alta**

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 200 metros.

Se debe hacer el mismo tiempo en los cuatro parciales de 50 metros.

**3 minutos de descanso con 50m. suave y:**

**1x100 rota (50m. + 20" + 50m.). intensidad muy alta**

Objetivo: la suma de tiempos parciales debe dar una marca próxima a la nuestra de competición de 100 metros.

El grupo D hará 2x100 rotas (50-50), con 3min. y con 50 metros suave.

### TRANSICIÓN

**50 suave.**

**200 pies, crol-estilo propio (50).**

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

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

### VELOCIDAD

**2x25 esprín de estilo propio, con 1'30", saliendo desde arriba.**

**velocidad explosiva**

**200 suave + 5 min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.650. B: 2.450. C: 2.150. D: 1.750.**

Álvaro Barro.