

SEMANA (-7): Sexta semana del ciclo de verano.

Faltan **siete 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 "**pequeñas puestas a punto**" para el **Control de Verano** (Son Hugo 50m., domingo 19 de mayo), y la **5ª jornada de Liga** (Son Hugo 50m., sábado 8 de junio).

Tercera semana y última del período de **resistencia específica**, antes de comenzar el **período competitivo** que durará cinco semanas y media.

PRIMER DIA

Gimnasia:

15 minutos de calentamiento: (carrera al trote o caminando + calentamiento gimnástico suave + prevención de lesión de hombro).

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

24 minutos de circuito de ejercicios con pesas o gomas, de un **minuto de duración**, con **30 segundos de descanso**; **tensión o carga pequeña y gran número de repeticiones (16 ejercicios: 2 x (cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, pectorales, dorsales, tríceps, bíceps, brazada de crol con goma).**

5 minutos de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

300 de nado variado

B y C: 200. D: 150.

4x50 técnica de estilos (25 técnica – 25 nado completo).

D: 3x50.

8 x 200 crol, con 20" intensidad media/alta

B: 6x200 C:5x200 D:8x100

500 pies crol-estilos (50)

B:400 C: 300 D: 200

6 x 100 pull y palas crol, con 15"

(50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

En la respiración hipóxica (cada 4 ó 5 brazadas), recordad que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua. NO ES APNEA.

B y C: 4x100 D: 6x50

4 x 25 estilo propio, con 2' de descanso velocidad explosiva

(con salida desde arriba si es posible).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.700. C: 2.400. D: 1.900.



esmás

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2024
(Semana del 13 al 19 de mayo de 2024)

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

B y C: 300. D: 200.

8x25 crol con 15" (ó 4x50 si es en piscina larga)

D: 4x25 (ó 2x50, si es en piscina de 50m.)

4x50 técnica de estilos, con 15" (25 técnica - 25 nado completo).

D: 2x50

4x(100 crol, con 15" + 100m. suave/cómodo + 15")

intensidad muy alta

(Estilistas a estilos cada 50m., rotando los estilos).

C: 3x(100+100). D: 2x(100+100).

10x50 pies, estilo propio-estilos, con 20".

B: 8x50 C:6x50 D:4x50

500 pull estilos (50)

B: 400 C:300 D:200

8x50 estilo propio con 1' intensidad muy alta

C y D: 4x50 con 1'

Mariposistas: 50 crol-50 mariposa.

Estilistas: estilos cada 50m.

200 suave + 5min. de estiramientos

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.900. C: 2.300. D: 1.600.

TERCER DIA

Los que compitan este domingo en el Control de Verano, en vez de este TERCER DIA, harán el CUARTO DIA, y descansarán viernes y sábado.

Gimnasia: Igual que el primer día.

Agua:

600 crol- estilos(50).

B:500 C: 400 D: 300

15x100 crol, con 20" intensidad media/alta

B:12x100 C:10x100 D:7x100

400 pies estilo propio-estilos

B y C: 300 D:200

12 x 50 pull y palas crol, con 15"

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

4 x (20m esprín+30m suave) con 2' de descanso a estilos

(con salida desde arriba si es posible) **velocidad explosiva**

D:2x(15+10)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.500. D: 1.800..



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA LAS
COMPETICIONES DE
VERANO 2024
(Semana del 13 al 19 de mayo de 2024)

CUARTO DIA

Los que compitan este domingo en el Control de verano, en vez del TERCER DIA harán este CUARTO DIA y descansarán viernes y sábado.

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

Agua:

500 de nado variado.

C: 300. D: 200.

6x50 crol, con 15" B: 5x50 C: 4x50 D: 3x50

6x50 técnica de estilos, con 15" (25m. técnica y 25m. de nado completo).

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

ENSAYO DE COMPETICIÓN; pruebas de 100 y 50 metros:

1x100m. + 1x50m. de estilo propio, con 5 minutos de descanso (y 100m. suave durante el descanso). **intensidad muy alta**

Objetivo: acercarnos lo más posible a nuestra mejor marca de competición, procurando (en el 100), mantener velocidad constante en los dos parciales de 50, y en el 50 hacer una buena salida, nado rápido y una buena llegada.

Los grupos C y D harán solamente **2x50**

100 metros suave.

300 pies de estilo propio y/o de crol.

C y D: 200.

300 brazos (pull), de estilo propio y/o de crol.

B y C: 200. D: 100.

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

B y C: 300. D: 200.

4x25 de estilo propio, saliendo desde arriba, con 2 minutos de descanso. (Se pueden hacer en relevos, si el entrenamiento es en grupo).

D: 2x25 **velocidad explosiva**

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.400. C: 2.300. D: 1.550.

Álvaro Barro.