

## SEMANA (-3):

Décima semana del ciclo de verano.  
Faltan **tres 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).

## PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

**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 minuto 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

**500 de nado variado** (25).

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

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

C: 4x50. D: 6x25.

**200 técnica de estilo propio.** (25 técnica – 25 nado completo).

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**4x100 estilo propio**, con **1min. de descanso.**

**B: 3x100. C: 2x100. D: 4x50.**

*Los que compitan en los 400 libre y 400 estilos, en vez del bloque anterior, harán: 8x100, con 30seg. Los estilistas: estilos cada 50m. rotando. Los que compitan en el 800 libre, y sea ésta su prueba más importante, harán: 12x100 crol, con 15seg. de descanso.*

### TRANSICION

**400 pies (estilo propio).**

B: 300. C: 200. (D: 4x50, con 15”).

**4x100 brazos (pull) estilos (50)**, con 20”.

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

**400 pull y palas crol** (75m. respiración normal - 25m. resp. hipóxica).

C: 300. D: 200.

Recordad que en la respiración hipóxica se debe soplar (exhalar), todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**8x50 estilo propio**, con **1min. de descanso.**

**Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m.**

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

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

**TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.100. D: 1.700.**

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**400 nado variado (50).**

C: 300. D: 200

**4x50 técnica de estilo propio (25 técnica – 25 nado completo).**

D: 2x50.

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

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

*Los nadadores de 400 libre y estilos, harán: 18x100 crol, con 20seg. o bien:  
18x100 (1 crol – 1 estilos sin crol (50)), con 20seg.*

*Los de 800 libre, harán: 24x100 crol, con 15seg.*

**400 pies (estilo propio).**

B y C: 300. D: 200.

**6x50 pull estilos, (50), con 15"**

B y C: 4x50. D: 2x50.

**300 pull y palas crol**, con respiración hipóxica.

C: 200. D: 100.

**4x(15 esprín + 10m. suave), estilo propio**, con 1'30" de descanso. **velocidad explosiva**

C y D: 2x25. **Hacerlas desde arriba si es posible.**

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

**TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.450. D: 1.850.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

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

**6x50 estilos**, con 20seg. C y D: 8x25.

**200 técnica de estilo propio.**

D: 100.

**PRIMER BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**2x200 rotas, cada 50m., con 15" (de estilo propio). Con un descanso 2min. y nado de 50m. suave entre cada serie de 200.**

**C y D: 1x200 rota (50m.), con 15".**

Los de 400 libre harán: 2x(8x50) crol, con 10seg., y 2min. entre cada serie de 8x50

Los de 400 estilos, harán: 2x(8x50) estilos, cada 50m., con 15seg., y 2min.

Los de 800 libre, harán: 2x(8x100) crol, con 20seg., y dos minutos entre cada serie de 8x100.

**TRANSICION**

**4x100 pies (estilo propio), con 20".**

C: 3x100. D: 2x100.

**400 pull estilos (50).**

B y C: 300. D: 200.

**4x100 pull y palas crol, con 20" (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).**

B y C: 300. D: 200.

**SEGUNDO BLOQUE: Intensidad muy alta.**

**2x100 rotas (50m.), con 20" de estilo propio**, con descanso de 2min., y 50m. suave entre cada serie de 100.

**Objetivo: conseguir velocidad de competición de 100m.** (la suma de los dos parciales de 50m. debe dar una marca próxima a la nuestra de competición. Debemos intentar que el tiempo de los dos parciales de 50m. sea el mismo en cada repetición.

**C y D: 1x100 rota (50m.), con 20".**

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

**TOTAL METROS: 3.000. B: 2.800. C: 2.100. D: 1.600.**



esmás

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

**600 de nado variado.**

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

**8x50 con 15" de descanso** (1 pies crol/e.p. fuerte – 1 brazos crol cómodo).

C: 6x50. D: 4x50. **Los pies se hacen con el pull.**

**4x50 (1 crol – 1 estilo propio), con 30" de descanso. Ritmo alegre en las de estilo propio.**

C y D: 2x50.

**100 suave.**

### TEST:

**2x100 de estilo propio, con 5min. de descanso y 100m. suave.**

**intensidad muy alta**

**D: 1x100.** Salir desde arriba, si es posible (y que nos cronometre un compañero o nuestro entrenador).

**Objetivo: aproximarnos en lo posible a nuestra mejor marca de competición de 100m. en las dos repeticiones. Y conseguir, en la segunda repetición, la misma marca o mejor marca que en la primera.**

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

**TOTAL METROS: 1.800. B: 1.700. C: 1.400. D: 1.000.**

Álvaro Barro