



SEMANA TIPO ENTRENAMIENTO

CLUB DEL MAR DE SAN AMARO

Temporada 2018/19
Entrenador: Pablo Barros Pérez

Semana 8 (23 a 29 de octubre de 2018)

Lunes

300crol

8x75 est s/crol c/1´20

6x50 pies prog 1-3 c/1

5(4x50 tec M 1pies 2 1brazo con tabla 3 agarre 4 3biondi3n 5 3x3x3)

30x25 M R200/35"

10x50 tec E l:doble P: emp drF ent izF y vic

20x100 E VC 5/1´25 5/1,35 5/1,45 5/1,55 (Media Marco 1.12-1.13)

20x25 sub aletas >20m/35"

6350m

Martes

300crol

5(4x50 tec Crol 1 pies br abajo 2 1br respiro lado tractor 3 1 br abajo respiro lado contrario 4 10pat popov 3 br 4 prog 1-4última r200 ojos cerrados)

12x200 4 a2/2´40 8 a3/2´45 (Media Marco 2.17)

6x200 pies B prog 1-3 /3´45

20x50 B i: tec B (5 pies 5 brazos) P: Golf (Marco 51)

4x400 pull palas /5

7800m

Miércoles

300crol

10x50 pies m aletas l:ventral P: dorsal/1

5(4x50 tec M idem lunes)

2(4x25 M F /1 + 200 fácil/3)

4x:

400 (50est 50 crol) c/5,40

3x100 c/1,30 1-3 1 bloque a cada estilo en Braza 10" extra descanso

200 resp c/3br vir >6pat /3

10x50 aletas 25 M 25sub

6500m



Jueves

300crol

8x100est control de br /1´40

8x75 50 tec25n /1´20

8x400 3 prog 1-3c/5´15 5 a3 /5´30 (Marco media 4.30 última 4.19)

4(50pies B dorsal br abajo + 50 3pat 1br + 50 golf + 150 desc contando br c/3)

20x50 pies 5" descanso máx vel

7100m

Viernes

2000 calentamiento competición

10x50 tec E

400 a3/5´20

50M R200 (Marco 31)/1

150 fácil/2,15

300 a2a3/4

2x50E R200 (Marco 33)1

150 fácil

200 a2/2´50

3x50 R200B (Marco 36)

50 fácil

100 Distancia por Brazada

4x50 R200 1 c/est (31M 33E 36B 28L)

4x350 pies /5,20

4x400 pull palas/5

7300m

Sábado

Ael-Aem con Vel

7000m aprox.