PREPARACIÓN FÍSICA CETD

1. Planificación anual de la temporada
2. Calentamiento y activación precompetición

MARTA JIMÉNEZ BRAVO

SESIONES DE SECO

5-6 sesiones a la semana de 1 hora

- **FUERZA (mínimo 2 sesiones)**
- **CROSSFIT**
- **CARDIO (cinta, bici, elíptica, remoergómetro, escaleras)** ⟷ **Circuito oregón**
- **CORE + PREVENCIÓN**
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/ CIRCUIT TRAINNING**
- **FLEXIBILIDAD + FOAM ROLLER**
- **CIRCUITO FUERZA EXPLOSIVA (pliometría, lanzamientos balón medicinal, CMJ…)**

TRABAJO DE FUERZA MÁXIMA

- PRESS BANCA*
- JALÓN*
- REMO
- DOMINADAS
- SENTADILLA LIBRE
- SENTADILLA MULTIPOWER*
- PESO MUERTO*
- CARGADA
- DOS TIEMPOS

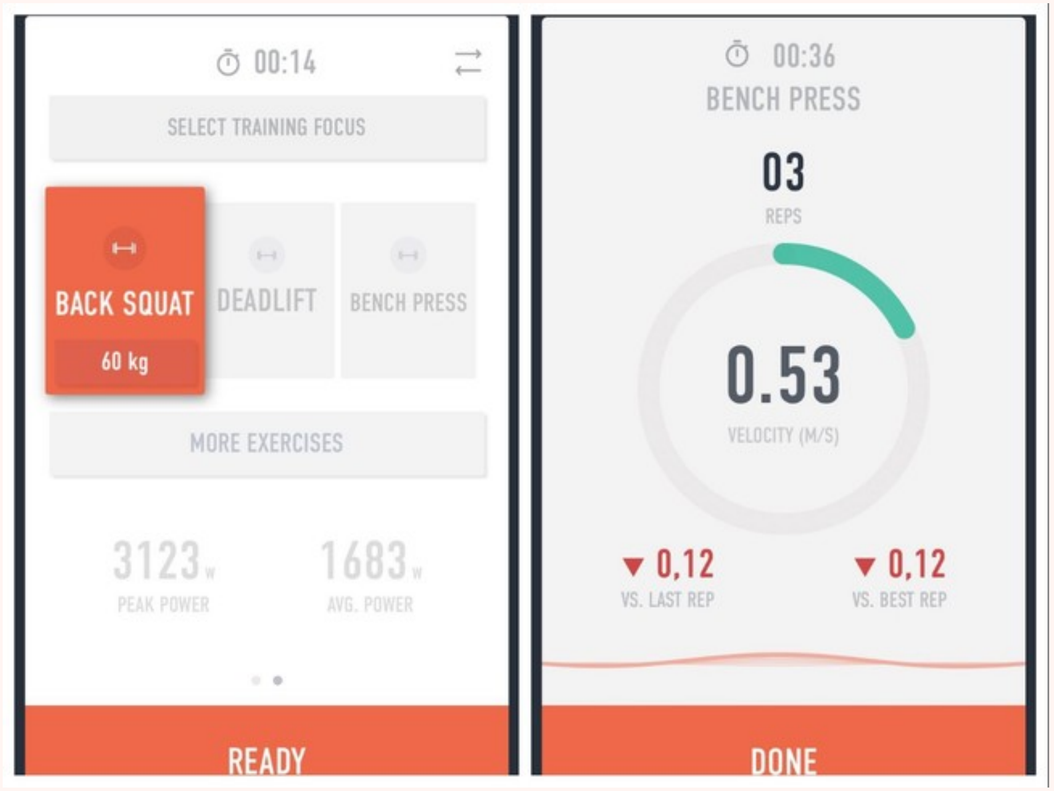
PUSH BAND





+ CORE

+ “PREVENTIVO”



VELOCIDAD EN RELACIÓN AL % RM

Repeticiones máximas realizables	%RM	m/s Press de Banca	m/s Sentadilla
1	100	0,15	0,31
2	95	0,22	0,42
3-4	90	0,30	0,49
5-6	85	0,37	0,58
7-8	80	0,45	0,65
9-10	75	0,53	0,73
11-13	70	0,61	0,80
15	65	0,69	0,87

**Tabla modificada en base a las tablas propuestas por Balsalobre y Jimenez-Reyes.*

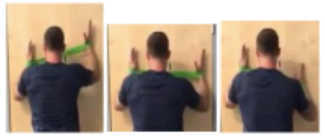
	PRESSBANCA			SENTADILLA			PESO MUERTO			JALON	
	%RM	VEL M/S		%RM	VEL M/S		%RM	VEL M/S		%RM	VEL M/S
	30	1,3		30			30			30	
	35	1,22		35			35			35	
	40	1,14		40	1,18		40			40	
	45	1,07		45	1,12		45			45	
	50	0,99		50	1,07		50			50	
	55	0,91		55	1,01		55			55	
	60	0,83		60	0,95		60			60	
	65	0,75		65	0,89		65			65	
	70	0,67		70	0,82		70	0,64		70	0,73
	75	0,59		75	0,75		75	0,55		75	0,66
	80	0,51		80	0,68		80	0,46		80	0,59
	85	0,43		85	0,61		85	0,37		85	0,51
	90	0,35		90	0,54		90	0,29		90	0,43
	95	0,27		95	0,46		95	0,21		95	0,34
	100	0,18		100	0,3		100	0,14		100	0,26
POT MAX	40	1,15	POT MAX	64	0,93						

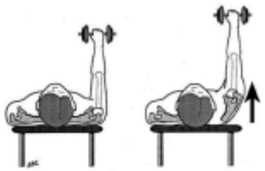
Rep máximas realizables	%RM	m/s Press Banca	m/s Press Piernas
1	100	0.15	0.36
2	95	0.22	0.44
3-4	90	0.30	0.52
5-6	85	0.37	0.60
7-8	80	0.45	0.67
9-10	75	0.53	0.75
11-13	70	0.61	0.83
15	65	0.69	0.91
20	60	0.77	0.98
25	55	0.86	1.06
30	50	0.94	1.13

Tabla 1. *Repeticiones máximas realizables, %RM y velocidad media propulsiva en ejercicios de press de banca y sentadilla (extraído del iBook de Carlos Balsalobre y Jiménez).*

EJEMPLO SESIÓN DE FUERZA

4x

EJERCICIO	REPETICIONES (70% RM)	REPRESENTACIÓN GRÁFICA/ VELOCIDAD DE MOVIMIENTO
PRESS BANCA	6 (12)	0,67
Plancha de manos rodando mancuernas o con discos de deslizamiento rojos	30 cambios	
Empuje horizontal sobre fitball	12 círculos con cada brazo	
JALÓN	6 (12)	
Abdominales + oblícuos con fitball	12 rep. a cada lado	
Reloj en pared con gomas	8 giros completos con cada mano	

PESO MUERTO	6 (12)	0,64
Plancha inversa con elevación de pierna	40"	
Rotaciones con kettlebell sobre la cabeza	10	
CARGADA	6 (12)	
Rueda abdominal	12 rep.	
Retracción escápula en step con mancuerna pequeña	20 rep. con cada brazo	

PLANIFICACIÓN ANUAL (HASTA OPEN)

AÑO	2018																																
MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE					ENERO				FEBRERO				MARZO				ABR			
SEMANAS			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
DÍAS	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8		
	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14		
COMPETICIÓN	COMPETICIÓN IMPORTANTE COMPETICIÓN SECUNDARIA COMPETICIÓN DE ENTRENAMIENTO																																
					Prov		Circuito And.		Luso		ESP 25		Copa A			Copa E	NAVIDAD	Luso	Prov	And LD	Circuito And.		Comu	Esp.LD	AND				Prov	OPEN			
MACROCICLO	MACROCICLO 1													MACROCICLO 2																			
MICROCICLO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	1	2		
SESIONES DE FUERZA			FR	TEST	6 (12)	6 (12)	8 (12)	10 (12)	6 (10)	7 (10) *5 (10)	8 (10) *4 (12)	TEST SUBMÁX	4 (8) *4 (10)-4(12)	4(8)	5 (8)	3 (6)	3 (6)	4 (6)	10 (12) 7(10)	8 (10)	TEST	5 (8) 4 (6)	3 (5)	2 (4)	2 (3)	3 (6)	5 (8)	TEST	5 (10)	5 (12)	4 (12) 3 (12)				
PESO EN % RM					70%	70%	70%	70%	75%	75%	75/70%		80%	80%	80%	85%	85%	85%	70/75%	75%		80/85%	87%	90%	92,50%	85%	80%		75%	70%	70%			
VELOC. PRESS BANCA					0,67	0,67	0,67	0,67	0,59	0,59	0,59 / 0,67		0,51	0,51	0,51	0,43	0,43	0,43	0,67/ 0,59	0,59		0,51 / 0,43	0,39	0,35	0,31	0,43	0,51		0,59	0,67	0,67			
VELOC. SENTADILLA					0,82	0,82	0,82	0,82	0,75	0,75	0,75/ 0,82		0,68	0,68	0,68	0,61	0,61	0,61	0,82/	0,75		0,61 (85%)	0,57	0,54	0,5	0,61	0,68		0,75	0,82	0,82			
VELOC. PESO MUERTO					0,64	0,64	0,64	0,64	0,55	0,55	0,55 / 0,64		0,46	0,46	0,46	0,37	0,37	0,37	/0,55	0,55		0,46 / 0,37	0,33	0,29	0,25	0,37	0,46		0,55	0,64	0,64			
VELOC. JALÓN					0,73	0,73	0,73	0,73	0,66	0,66	0,66 / 0,73		0,59	0,59	0,59	0,51	0,51	0,51	/ 0,66	0,66		0,59 /	0,47	0,43	0,39	0,51	0,59		0,66	0,73	0,73			
% pérdida de veloc.					40	40	40	40	40	40	40		40	40	40	40	40	40	40	30	30	30	30	30	30	20	20	20	20	20	20			
SERIES					4	4	4	4	4	4	4/*3		4 / *3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3/2			
Nº EJERCICIOS					3	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4			
SESIÓN COMPLEM. 1			Core/ prev	FR + CARDIO	Core	Cardio	Core + téc haltero	Funcional	Cardio	Funcional	Cardio / *Flexi + foam	Core	Funcional	Core	Funcional	Funcional	Core	Funcional	Crossfit	Funcional	Core	Funcional	Core	Funcional	Core	Funcional	Cardio	Core	Cardio	Funcional	Core			
SESIÓN COMPLEM. 2			Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Crossfit	Core	Crossfit	Funcional	Crossfit	ADM + foam + relajación Jacobson	Crossfit	Cardio	Crossfit			Core	Cardio	Crossfit	Cardio (carrera ext.)	Cardio	Crossfit	Cardio	Estiramientos + Foam	Funcional	Funcional	Core	Core				
SESIÓN COMPLEM. 3			Core		Funcional	Funcional		Core + prev + ADM + foam		Core					Core				Foam+ flexi			Foam + estiram.	Funcional + Foam	FNP			Crossfit	Foam Roller	Estiram. + foam				
SESIÓN COMPLEM. 4						ADM y foam roller									Crossfit																			
SESIÓN COMPLEM. 5															ADM + foam																			
																						CONCENTRACIÓN RFEN SIERRA NEVADA												

Temporada 2018-2019

PROGRAMA VERANO (DESPUÉS DEL OPEN)

AÑO		2019																			
MESES		ABRIL	MAYO						JUNIO				JULIO				AGOSTO				
SEMANAS		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
DÍAS		15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
		21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	28
COMPETICIÓN		SEMANA SANTA		Circuito And		Portugal OW	CTO FRANCIA	Villa Mairena		MARE NOSTRUM Esp OW			Eur J	CTO. AND	CTO MUND OW	Mund. Abs	EUR OW Cto. España			Mund J	
SEMANAS DE LA TEMPORADA		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	45	46	47	48	49	50	51	52	53	
SEMANAS DEL MACROCICLO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
ALBA VÁZQUEZ	18 semanas FG 3 sem FE: 8 + 7		ACONDIC. GENERAL	TEST	FUERZA GENERAL	SIERRA NEVADA		5 ejercicios 4x 6 (12) 6 (10)	5 ejercicios 4x 4 (8) 5 (8)	5 ejercicios 3x 3 (6) 2 (4)	4 ejercicios 3x 3 (6) 5 (10)	3 ejercicios 3x 4 (12)	3 ejercicios 2 x 3 (12)	5 ejercicios 4x 5 (8)	4 ejercicios 4x 3 (6)	4 ejercicios 4x 2 (4) 3 (6)	SIERRA NEVADA (recordar que tiene que hacer series con poco peso y mucha velocidad)				
MARTA BONILLA	11 semanas Recup 2 sem FG 3 sem FE 6 sem		RECUPERACIÓN + inicio actividad		FUERZA GENERAL	5 ejercicios 4x 6 (12)	SIERRA NEVADA	5 ejercicios 4x 6 (12) 6 (10)	5 ejercicios 4x 4 (8) 5 (8)	5 ejercicios 3x 3 (6) 2 (4)	4 ejercicios 3x 3 (6) 5 (10)	3 ejercicios 3x 4 (12)	3 ejercicios 2 x 3 (12)	5 ejercicios 4x 5 (8)	4 ejercicios 4x 5 (10)	4 ejercicios 3x 5 (12)	4 ejercicios 3x 4 (12) 3 (12)				
MARÍA CLARO	15-18 sem FG 3sem FE 8 +4		ACONDIC. GENERAL	TEST	FUERZA GENERAL	SIERRA NEVADA		5 ejercicios 4x 6 (12) 6 (10)	5 ejercicios 4x 4 (8) 5 (8)	5 ejercicios 3x 3 (6) 2 (4)	4 ejercicios 3x 3 (6) 5 (10)	3 ejercicios 3x 4 (12)	3 ejercicios 2 x 3 (12)	5 ejercicios 4x 5 (8)	SIERRA NEVADA						
PAULA RUIZ	13 sem +3 ? FG 2 sem FE 3 + 8 + 3 ?		ACONDIC. GENERAL	TEST		5 ejercicios 4x 6 (12)	CTO FRANCIA	5 ejercicios 4x 6 (10) 5 (8)	SIERRA 4x 5 (8) 6 (8)	SIERRA 4x 4 (6)	SIERRA 4x 3 (5)	SIERRA 4x 4 (6) 5 (8)	5 ejercicios 3x 5 (10) 5 (12)	4 (12) 3 (12)							
ÁNGEL DE OÑA	14 semanas FG 3 sem FE 5 + 6		ACONDIC. GENERAL	TEST	FUERZA GENERAL	5 ejercicios 4x 6 (12)	5 ejercicios 4x 6 (10)	5 ejercicios 4 series 4 (8) 4 (6)	5 ejercicios 3 series 2 (4) 4 (8)	5-4 ejercicios 3 series 4 (10) 4 (12)	5 ejercicios 4x 4 (6) 3 (5)	5 ejercicios 4x 2 (4) 2 (3)	5 ejercicios 4x 3 (6)	5 ejercicios 4x 5 (8)	SIERRA NEVADA							
PABLO CORDERO	15 semanas FG 3 sem FE 5 + 7														4 ejercicios 4x 5 (10)	4 ejercicios 3x 5 (12)	4 ejercicios 3x 4 (12) 3 (12)				
TAMARA	15 semanas FG 3 sem FE 5 + 6/7		ACONDIC. GENERAL	TEST	FUERZA GENERAL (PLIOMETRÍA)	5 ejercicios 4 x 6 (12)	5 ejercicios 4x 6 (10)	4 ejercicios 4 x 4 (8) 4 (6)	4 ejercicios 3 series 2 (4) 4 (8)	4 ejercicios 2 series 4 (12)	5 ejercicios 4x 4 (6) 3 (5)	5 ejercicios 4x 2 (4)	5 ejercicios 4x 2 (3) 3 (6)	5 ejercicios 4x 5 (8)	4 ejercicios 4x 5 (10)	4 ejercicios 3x 5 (12)	4 ejercicios 3x 4 (12) 3 (12)				
ZORZANO/CARLOTA/ ALEJANDRO/GONZALO	15 semanas FG 3 sem FE 12 sem		ACONDIC. GENERAL	TEST	FUERZA GENERAL	5 ejercicios 4x 6 (12)	5 ejercicios 4x 8 (12)	5 ejercicios 4x 5 (10). 6 (10)	5 ejercicios 4x 5 (8) 4 (6)	5 ejercicios 4x 4 (6). 3 (5)	5 ejercicios 4x 3 (5). 2 (4)	5 ejercicios 4x 2 (4) 2 (3)	5 ejercicios 4x 3 (6)	5 ejercicios 4x 5 (8)	4 ejercicios 4x 5 (10)	4 ejercicios 3x 5 (12)	4 ejercicios 3x 4 (12) 3 (12)				
SESIÓN COMPLEM. 1 (LUNES)			CROSSFIT	CORE-CARDIO	CARDIO			FUNCIONAL (3 circuitos + core)			CORE +. CARRERA				CIRCUITOS	CROSSFIT	FZA EXPLOSIVA				
SESIÓN COMPLEM. 2 (MARTES)			CIRCUITOS Y CORE-CARRERA	CROSSFIT		FUNCIONAL + carrera	CARDIO		CORE	CORE + CARRERA		CARDIO	CORE+CARDIO	CORE/PREV/ CARRERA			CORE + PREV				
SESIÓN COMPLEM. 3 (MIÉRCOLES)			CROSSFIT	PLAYA	CIRCUITOS			CROSSFIT			FUNCIONAL			CIRCUITO POTENCIA	CARDIO	FUNCIONAL + CARRERA					
SESIÓN COMPLEM. 4 (JUEVES)			CICLO INDOOR	CICLO INDOOR		CROSSFIT	CORE		FUNCIONAL	CROSSFIT		CROSSFIT	FUNCIONAL								
SESIÓN COMPLEM. 5 (VIERNES)			FUNCIONAL	FUNCIONAL	CORE-PREV-FOAM	Cardio-core + prevención			CARDIO		FOAM-FLEXI-CHORROS				FUNCIONAL	CORE+PREV					
SESIÓN COMPLEM. 6 (SÁBADO)			FUNCIONAL	FUNCIONAL	CORE-PREV-FOAM	Estiramientos y foam															

Temporada 2018-2019

CALENTAMIENTO Y ACTIVACIÓN PRECOMPETICIÓN

CALENTAMIENTO EN SECO ANTES DE CALENTAR EN EL AGUA (GRUPAL)

☑ **Activación vegetativa + Movilidad articular**

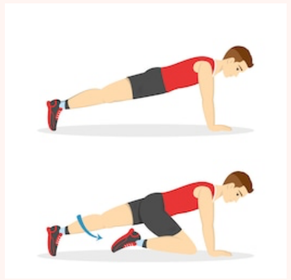
ACTIVACIÓN VEGETATIVA →

1°) Espabilarnos (calientamanos o comandos por parejas)

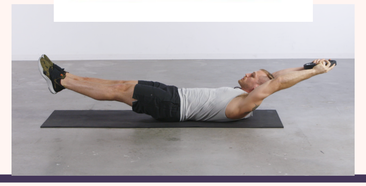
2°) Activación de core (vamos incluyendo movilidad escapular)

3°) Trote en el sitio + ejercicio (salto PMR, sentadillas, burpees, rodillas al pecho...)



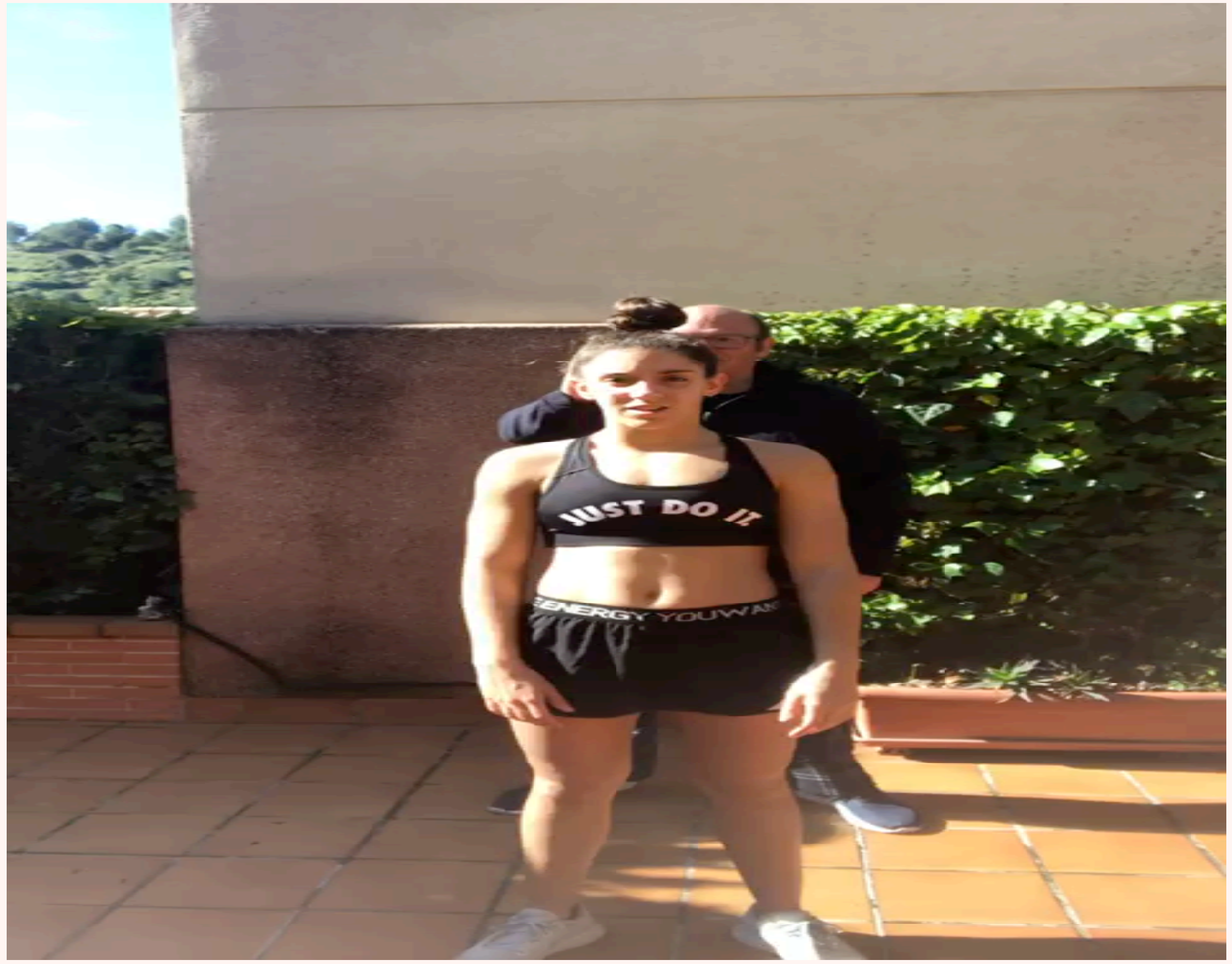






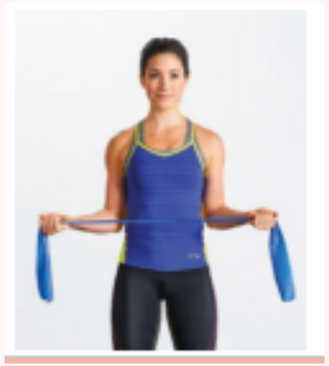


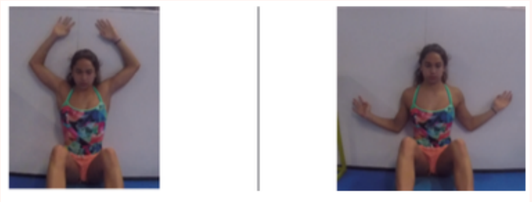
“Comandos” por parejas



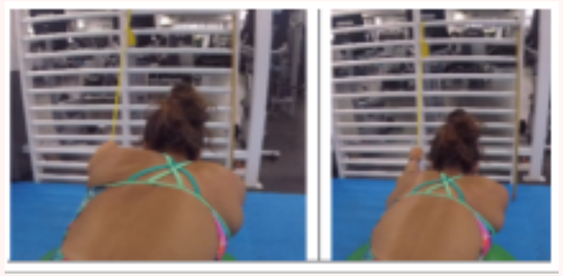
CALENTAMIENTO EN SECO ANTES DE CALENTAR EN EL AGUA (GRUPAL)

MOVILIDAD ESCAPULAR



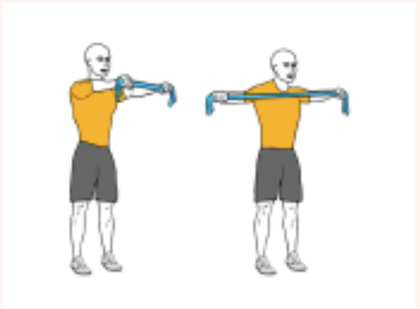


















ACTIVACIÓN ANTES DE LA PRUEBA

INDIVIDUAL O POR PEQUEÑOS GRUPOS

1. Activación por grupos musculares

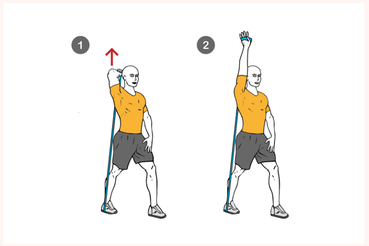


















ACTIVACIÓN ANTES DE LA PRUEBA

INDIVIDUAL O POR PEQUEÑOS GRUPOS

2. Ejercicios específicos y de potencia

















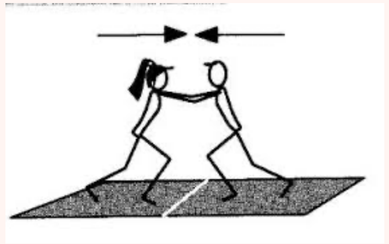
ACTIVACIÓN ANTES DE LA PRUEBA

INDIVIDUAL O POR PEQUEÑOS GRUPOS

3. Ejercicios más intensos (buscando una leve fatiga)–– OPCIONAL











CONCLUSIONES

- Mejor Condición Física → Mejor capacidad de asimilación de cargas, mejor recuperación y mejor base para desarrollos futuros
- Concienciar a los nadadores de la importancia del trabajo en seco.
- Mayor importancia a la cantidad y calidad que a la intensidad inicialmente.
- Reestructurar y reeducar patrones motores.
- Favorecer la variabilidad motora (variedad en los ejercicios y dinámicas de trabajo).
- Importancia de la propiocepción.
- Primar la velocidad de ejecución en el trabajo de fuerza y la TÉCNICA.
- Buena coordinación entre el trabajo en seco y en agua.

martajibra@hotmail.com