VIERNES - 400 metros de afloje, entrenamiento de fondo mínimo 1.500 metros, 200 metros con el avance contrastado, 200 metros a Ritmo Medio, 200 metros con el avance fluctuante, 6 salidas oficiales de acuerdo con la señal, 50 metros Sprint de 10 a 20 veces.

SABADO - Natación Recreativa.

DOMINGO - Descanso

E N T R E N A M I E N T O

O B S T A C U L O A V E N C E R

Uno de los principales obstáculos del entrenamiento, es el " Punto Muerto ", que nada más es una descomposición del aparato circulatorio, que no responde al esfuerzo solicitado en razón de una carencia de oxígeno y de sangre, y también de la no eliminación de los residuos metabólicos (Catabolismo). Es posible recuperar de este estado, pero es necesario un esfuerzo enérgico de la voluntad. Al lograr ésto viene la recuperación acompañada de nuevas fuerzas, nueva voluntad y la satisfacción personal por su resistencia.
Se puede superar el agotamiento por medio de la voluntad. Por ésto en el entrenamiento de la natación se debe considerar la condición física y psiquica acostumbrando a ambas a la fatiga.

En los entrenamientos de velocidad se recomienda usar 4 ó 5 segundos más del tiempo propuesto para la competencia. En las pruebas de 100 metros se emplea de 8 a 10 segundos. Las pausas (intervalos) serán de 30 a 40 segundos para las distancias de 50 metros, y de 45 segundos a 1 minuto y 15 segundos para las distancias de 100 metros.
Según el desarrollo del entrenamiento se reduce las pausas para la recuperación y se aumenta la velocidad en los recorridos. El entrenamiento fraccionado debe tener una frecuencia de 2 a 3 veces por semana.

E N T R E N A M I E N T O

EL USO DE PESAS EN EL ENTRENAMIENTO FISICO DEL NADADOR

Antes los ejercicios fuera del agua, para el nadador eran - considerados de poco valor y hasta negados. En 1930 el médico Japonés Matsusava, uno de los primeros médicos deportivos del mundo, reconoce el valor de los trabajos físicos -- fuera del agua para el nadador, pasando entonces a usarlos en la preparación física del equipo Olímpico de Natación de su Pais.
Dos años más tarde, sorprende el mundo en los Juegos Olímpicos de los Angeles con los récords Mundiales y Olímpicos - impuestos por sus nadadores. Asi empezó a ser aceptado el - principio del condicionamiento físico fuera del agua, sin - embargo todavía no usaban pesas.

En los Estados Unidos, Robert Kiphuth, hace una serie de -- ejercicios llamados por él " 25 ejercicios de oro", visualizando particularmente la Flexibilidad y más tarde agrega - el uso de poleas. Realmente fue en Australia después de los Juegos Olímpicos de Helsinki en 1952 que se inició el trabajo con pesas para el nadador lograr desarrollar la Fuerza. El resultado de este trabajo se manifestó en los Juegos Olímpicos de 1956 en Melburna, donde Australia fue la mejor expresión acuática del Magno Torneo. A partir de esta fecha el entrenamiento con pesas para nadadores se generalizó.

Cuidados Especiales del Entrenamiento con Pesas para Nadadores

1) Alternar los ejercicios de Fuerza con los ejercicios de - explosión (Saltos, soltura, etc.).

2) Natación ligera después de los ejercicios, 500 a 600 metros fuera del estilo propio.

3) Alternar ejercicios de Fuerza y explosión con los ejercicios de Flexibilidad.

4) Cuidados especiales con las mujeres.

5) Distinción entre velocistas y fondistas.

6) Abandono casi completo de los ejercicios con pesas en el período de entrenamiento en el agua.

7) Un día de completo reposo durante la semana.

8) Trabajar el músculo hasta alcanzar el límite de la capacidad de trabajo para el perfecto aprovechamiento de la resistencia del agua.

Algunos Aspectos Psicológicos del Entrenamiento con Pesas:

1) Se rompe la monotonía del entrenamiento en el agua.

2) El nadador casi siempre un adolescente, le gusta en entrenamiento con pesas.

3) El nadador sigue su propio progreso.

4) Olvida durante un período, aquellas repeticiones con intervalos ciertos y queda con lo que se denomina en el modismo "Hambre del Agua ", eliminando así el peligro de -- superentrenamiento nervioso.

5) Después de la práctica de cada ejercicio propuesto, el nadador adquiere mayor confianza en si mismo.

6) Los ejercicios con pesas mejoran el aspecto físico del nadador y generalmente los adolescentes se preocupan -- por ésto.

" La victoria es una prueba, se presume una victoria sobre los adversarios, pero es más que ésto, es una victoria - sobre si mismo, pues prueba que sus músculos, sus hue-- sos y sus órganos se doblan ante su voluntad y a su psi quismo "