

Novena semana de entrenamientos para travesías, que culmina con la travesía de Formentor (7 Km., especial para los tragamillas), que se celebra el sábado 3 de septiembre.

Semana de puesta a punto para los que participen en el europeo de Yalta: ver semana (0) para los nacionales de verano.

Habrà otra semana más de entrenamientos para travesías, para los que quieran participar en la travesía de Santa Ponsa (600 m.), que se celebra el sábado 10 de septiembre.

El lunes 12 de septiembre, a las 09:30, comienza la temporada (2011/12) de entrenamientos, en la piscina de Son Hugo.

PRIMER DIA: Lunes.

Bloque todo seguido:

4x500 crol, con 1min.

4x300 crol, con 45seg.

4x200 crol, con 30seg.

4x100 crol, con 20seg.

8x50 crol, con 15seg.

Aquellos que no compitan en Formentor, pueden hacer esta escalera o bloque, pero más corta (entre 1.500 y 3.000 metros, a gusto del consumidor).

200 suave a otro estilo.

4x(25 esprint+25 suave), con 30seg. de descanso.

100 suave + 5min de estiramientos.

TOTAL METROS: 5.300.

Martes: Descanso.

SEGUNDO DIA: Miércoles.

Bloque todo seguido:

800 crol, con 1min.

2x400 crol, con 45seg.

2x200 crol, con 30seg.

4x100 crol, con 20seg.

100 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.500.

Jueves y viernes: Descanso.

Los que no naden en Formentor, pueden hacer un entrenamiento similar a los dos anteriores.

Sábado día 3: TRAVESIA FORMENTOR (7 Km.).

Recomendable nadar suave durante 10 minutos, en la playa, antes de comenzar la prueba, y beber una buena cantidad de agua justo antes de la salida.

Como podéis ver, hacemos un entreno largo el lunes (aunque no tanto como otros días), descansamos el martes y bajamos el volumen a la mitad el miércoles. Buscamos nadar a ritmo de competición (travesía), a la vez que nuestro organismo se recupera del cansancio acumulado por los entrenos.

No usamos palas para nadar; producen cansancio muscular, no deseado en esta semana de puesta a punto.

El jueves y el viernes descansamos.

Vuelvo a recordar que reforcéis la ingesta de hidratos de carbono esta semana, especialmente el jueves y el viernes y recordad también que, para la travesía, debemos desayunar temprano, hidratarnos y tomar algo de fruta. También, el que quiera, puede llevar un par de sobres con glucosa; uno se puede tomar al inicio y el segundo llegando al primer tercio o en la mitad de la travesía. Esto se hace necesario porque, al cabo de tres cuartos de hora o de una hora de nado, se acaban nuestras reservas de glucosa y glucógeno y el organismo echa mano de la grasa como combustible para producir energía. La metabolización de esa energía (proveniente de la grasa) es más lenta que la proveniente de la glucosa, lo que provoca que no podamos nadar tan rápido como antes. Es decir tendríamos un pequeño desfallecimiento. Comiendo e hidratándonos adecuadamente y tomando la glucosa y agua durante la carrera, la pájara se puede evitar.

Ánimo y mucha suerte a todos.
Álvaro Barro.