SEGUNDA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS

Entramos en la segunda semana dedicada a los entrenamientos para **travesías***.*

Preparamos las diferentes travesías de verano, culminando con ***Sa Milla*** *(25 de agosto),* ***Formentor*** *(1 de septiembre) y* ***Santa Ponça*** *(8 de septiembre).*

El entreno del segundo día lo hacemos diferente, para que los entrenamientos se hagan más amenos y también para trabajar (en próximas semanas) por intervalos, fraccionando los bloques en repeticiones cortas, con poco descanso; p. e. 12x100 crol, con 15seg.

Para ver las fechas de otras travesías de verano, puedes hacerlo nuestra web:

- TRAVESÍAS>CALENDARIO>Calendario Travesías Mallorca 2018

Para preparar el ***Campeonato de España de verano (Reus, Tarragona)***: hacer la semana -5 de los campeonatos de España de invierno 2018.

Para preparar el ***Campeonato de España en aguas abiertas (Sevilla)***: hacer la DECIMO PRIMERA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS 2017.

Para preparar el **Campeonato de Europa (Kranj, Eslovenia)**: hace la semana -13 de los Campeonatos de España de Inviernos 2018.

Recomendamos para mejorar la técnica de los cuatro estilos el libro "NADAR MÁS RÁPIDO EN TODOS LOS ESTILOS" de Sheila Taormina, editorial Tutor.

PRIMER DIA

5x600 con 1min. de descanso (crol-estilos, crol, crol pull y palas).

Grupos C y D: 3x600
La 1ª crol-estilos (50).
La 2ª y la 3ª crol.
La 4ª (75 crol - 25 estilos).
La 5ª crol con pull y palas.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 1.900.

SEGUNDO DIA

1200 (75 crol - 25 estilos).
C y D: 800.
3x600 con 1min. de descanso.
C y D: 3x400.
La 1ª pies (crol-estilos).
La 2ª pull (brazos) y palas crol.
La 3ª crol-estilos (50).

6x(15m. esprint + 10m. suave), con 30seg. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.350. C y D: 2.350.

TERCER DIA

4x800 crol, con 1min de descanso.
C y D: 2x800.

4x25 crol, con 1min de descanso.
(Estos esprines que hacemos al final del entreno son para trabajar la velocidad que hace falta en los últimos metros, justo antes de la llegada a meta).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. C y D: 1.900.

CUARTO DIA

(*Especial para los que vayan a nadar Formentor, de 7.000 metros*).
Hacer el bloque todo seguido, respetando los descansos señalados:

2x2000 con 2min. de descanso.
La 1ª crol, la 2ª (75 crol-25 estilos).

2x1000 con 1min de descanso.
La 1ª crol, la 2ª (75 crol-25 mariposa).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 6.200.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.