QUINTA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS

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

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 -2 de los campeonatos de España de invierno 2018.

Para preparar el **Campeonato de Europa (Kranj, Eslovenia)**: hace la semana -10 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

400 de nado variado.
C y D:200.
10x200 crol, con 20seg.
C y D: 6x200.
12x50 pull y palas crol, con 15seg.
C y D: 8x50.
4x25 crol, con 1min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. C y D: 2.100.

SEGUNDO DIA

Bloque todo seguido, con 1min. de descanso entre cada ejercicio.
1000 (75 crol-25 estilos).
C y D: 500.
500 crol.
1000 crol-estilos (50).
C y D: 500.
500 crol.
6x (15m. esprint crol + 10m. suave), con 30seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.350. C y D: 2.350.

TERCER DIA

400 de nado variado.
C y D: 200.
8x25 estilos, con 15seg.
C y D: 4x25.
30x50 crol, con 10seg.
C y D: 20x50.
8x50 pies (crol-estilos), con 15seg.
C y D: 4x50.
600 pull y palas crol.
C y D: 500.
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. C y D: 2.200.

CUARTO DIA

(Para los que nadan Formentor y demás travesías largas. No os olvidéis de llevar agua para beber durante el entrenamiento).

1x2000 (75 crol-25 estilos), con 1min.30seg.

1x1500 crol, con 1min.30seg.

1x1000 (75 crol-25 mariposa), con 1min.

4x500 crol, con 45seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 6.700.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.