SEXTA 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 -1 de los campeonatos de España de invierno 2018.

Para preparar el **Campeonato de Europa (Kranj, Eslovenia)**: hace la semana -9 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

200 espalda - braza (50).
C y D: 150.
200 (75 crol - 25 mariposa).
C y D: 150.
12x150 crol, con 15seg.
C y D: 8x150.
6x50 pies de crol, con 15seg.
C y D: 4x50.
500 pull y palas crol.
C y D: 300.
6x(15 esprint + 10 suave) crol, con 30seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.350. C y D: 2.350.

SEGUNDO DIA

8x400 con 30seg.
1ª y 2ª estilos (50).
3ª y 4ª crol.
5ª estilos (100).
6ª, 7ª y 8ª crol.
C y D: 5x400 (1ª y 3ª estilos (50), el resto a crol).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. C y D: 2.200.

TERCER DIA

400 de nado variado.
C y D: 300.
20x100 crol, con 15 seg.
C y D: 12x100.
3x100 pies crol, con 20seg.
C y D: 2x100.
8x50 pull y palas crol, con 10seg.
C y D: 6x50.
4x25 crol, con 1min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. C y D: 2.300.

CUARTO DIA

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

1x3000 (75 crol - 25 estilos), con 1min.30seg. de descanso.

1x2000 crol, con 1min.30seg. de descanso.

2x1000 crol, con 1min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 7.200.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.