TERCERA 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 -4 de los campeonatos de España de invierno 2018.

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

Para preparar el **Campeonato de Europa (Kranj, Eslovenia)**: hace la semana -12 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

6x500 con 1min. de descanso.
1ª y 2ª: crol-estilos (50).
3ª y 4ª: crol.
5ª y 6ª: pull y palas crol.
Grupos C y D: 4x500 con 1min. (1ª crol-estilos (50); 2ª y 3ª crol; 4ª pull y palas crol).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.200.

SEGUNDO DIA

400 variados.
C y D: 300.
6x300 crol, con 30seg.
C y D: 4x300.
300 pies estilos (75).
C y D: 200.
4x100 pull y palas crol, con 20seg.
C y D: 4x50 con 20seg.
8x25 crol, con 30seg.
C y D: 6x25.
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. C y D: 2.250.

TERCER DIA

1x1500 (75 crol-25 estilos), con 2min. de descanso.
Grupos C y D: 1x1000 con 2min.
15x100 crol, con 15/20seg.
Grupos C y D: 10x100 con 20seg.
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.200.

CUARTO DIA

Especial para los que vayan a nadar las grandes travesías, como la de Formentor. No obstante, los que quieran entrenar el cuarto día, aunque no compitan en travesías largas, pueden hacerlo, recortando el entreno a su medida de tres o dos mil metros. (Acordaros de llevar agua, para beber, al entrenamiento).

7x1000 con 1min.30seg. de descanso.
Alternando una a crol, otra crol-estilos (50).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 7.200.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.