

## DÉCIMA 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 Europa (Kranj, Eslovenia)**: hace la [semana -5 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: 300.

#### Bloque (todo seguido):

**2x400 crol**, con 40".

C y D: 1x400.

**2x200 crol**, con 20".

C y D: 1x200.

**2x150 estilos** (25), con 20".

C y D: 1 x 150.

**2x100 estilos** (25), con 20".

C y D: 1x100.

**4x50 crol**, con 15".

C y D: 1x50.

#### 3x100 pies crol, con 20"

C y D: 2x100.

#### 3x200 pull y palas crol, con 30".

C y D: 2x200.(Hacer 75m. hipóxico - 25m. respiración normal).

#### 6x(15m. esprín crol + 10m. suave), con 45" de descanso.

C y D: 4x(15m. + 10m.).

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.550. C y D: 2.100.**

### SEGUNDO DIA

#### 2x1500 (La primera: 50 crol-50 estilos; la 2ª crol), con 1min.30seg.

C y D: 2x800.

#### 500 pull y palas crol.

C y D: 300.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.700. C y D: 2.100.**



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS  
DE VERANO 2018  
(Del 23 al 29 de julio de 2018)

## TERCER DIA

**300 de nado variado.**

C y D: 200.

**200 técnica de crol.**

**16x100 crol**, con 20".

C y D: 8x100.

**300 pies crol.**

C y D: 200.

**300 pull estilos** (25).

C y D: 200.

**500 pull y palas crol.**

C y D: 300. (Hacer 50 hipóxico - 50 normal).

**4x(20m. esprín crol + 5m. suave)**, con 45" de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.500. C y D: 2.200.**

## CUARTO DIA

*(Solamente para los grupos A y B, que preparan travesías largas, como la de Formentor - 7 Km. - Los grupos C y D no deben hacer este entrenamiento).*

Acordaos de llevar agua para beber durante el entreno.

**5x1000** (la 1ª a crol, la 2ª crol-estilos (50), la 3ª crol, la 4ª 75 crol-25 estilos, la 5ª a crol), con 1min.30seg.

**800 pies-pull** (50), **crol-estilos** (100).

**2x500 pull y palas crol**, con 45".

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 7.000.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.