# OCTAVA 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 -7 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):**
**800 crol**, con 1min.
**400 crol**, con 40seg.
**300 estilos** (25), con 30 seg.
**200 estilos** (25), con 20seg.
**100 crol**.
**Los grupos C y D harán:**
400 crol, con 40 seg.
300 crol, con 30seg.
200 estilos, con 20seg.
100 crol.

**100** metros de nado suave.
**6x50 pies crol**, con 20seg.
C y D: 4x50.
**12x50 pull y palas crol**, con 20seg.
C y D: 6x50.
*Se pueden hacer en hipóxico.*
**4x(15m. esprín** + 10m. suave), con 45seg de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS**: **3.500. C y D: 2.100**.

## SEGUNDO DIA

**Bloque (todo seguido):**
**1500 crol**, con 1min.30seg. de descanso.
**1000 crol** - ***estilos*** (50), con 1min.30seg. de descanso.
**2x500 pull** y palas crol, con 1min. de descanso.
**Los grupos C y D harán:**
1000 crol, con 1min.30seg.
500 crol - estilos (50), con 1min.
500 pull y palas crol.
200 suave + 5min. de estiramientos.

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

## TERCER DIA

**200 espalda - braza** (50).
**4x50 estilos**, con 15seg.
C y D: 4x25.
**200 técnica de crol**.
C y D: 100.

**Bloque:**
**8x100 crol**, con 15seg.
**16x50 crol**, con 10seg.
**Los grupos C y D harán:**
5x100 crol. 15seg.
10x50 crol, 10seg.

**300 pies crol**.
C y D: 200.
**800 pull y palas crol** (50m. hipóxico - 50m. respiración normal).
C y D.400.
**4x(20m. esprín + 35m. suave),** con 45seg. de descanso.
C y D: 2x(20m. + 35m.).
200 suave (C y D: 150 suave) + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.600. 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.*

**2x2000** (la 1ª: 75m. crol - 25m. estilos; la 2ª: crol), con 1min30seg. de descanso.

**2x1000** (1ª: 75 crol-25 estilos; 2ª: crol), con 1min.30seg. de descanso.

**2x500** pull y palas crol (50m. respiración normal - 50m. respiración hipóxica), con 1min. de descanso.
*La respiración hipóxica es cada 5 brazadas y se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua; NO ES APNEA).*
200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 7.200.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.