SÉPTIMA 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 0 de los campeonatos de España de invierno 2018.

Para preparar el **Campeonato de Europa (Kranj, Eslovenia)**: hace la semana -8 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):
5x200 crol, con 20seg.
10x100 crol, con 15seg.
Los grupos C y D harán:
3x200 crol, con 20seg.
6x100 crol, con 15seg.

300 pies (estilos-crol (50)).
C y D: 200.
400 pull y palas crol.
C y D: 300.
4x(15m. esprint + 35m. suave) crol, con 30seg.
C y D: 2x(15m. + 35m.)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. C y D: 2.300.

SEGUNDO DIA

1x1000 (75m. crol - 25m. estilos), con 1min.
1x800 crol, con 1min.
1x600 crol, con 45seg.
1x400 crol, con 30seg.
2x200 crol, con 20seg.

Los grupos C y D suprimen los 1000 primeros metros y hacen la de 800 (75 crol - 25 estilos).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. C y D: 2.400.

TERCER DIA

400 estilos (25).

Bloque (todo seguido):
2x400 crol, con 30seg.
2x200 crol, con 20seg.
4x100 crol, con 15seg.
8x50 crol, con 10seg.
Los grupos C y D suprimen las 2x400.

600 pies-brazos (50) de estilos (los pies se hacen con el pull).
C y D: 400.
4 x (15m. esprint + 35m. suave) crol, con 30seg.
C y D: 2 x (15m. + 35m.)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. C y D: 2.350.

CUARTO DIA

Para los que preparan travesías largas (como la de Formentor de 7 Km.). Acordaos de llevar, al entrenamiento, agua para beber.

2x1500 (la 1ª: 75 crol-25 estilos), (la 2ª: crol), con 1min30seg. de descanso.

2x1000 (la 1ª: crol-estilos (50)), (la 2ª crol), con 1min.

4x500 (las dos primeras a crol y la 3ª y 4ª pull y palas crol), con 1min.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 7.200.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.