

## DECIMO CUARTA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS

Te recordamos que nuestra travesía de **SA MILLA de CALA BLAVA** se celebrará el próximo sábado **25 de agosto** (1.852 metros). IMPORTANTE: las inscripciones se realizan a través de [ELITECHIP](#) (límite próximo jueves a las 23:59 h.).

Haremos una pequeña puesta a punto para esta travesía, pero sin perjudicar a los que preparen [Formentor](#) (7 Km., el 1 de septiembre). Para ver las fechas de otras travesías de verano, puedes hacerlo por medio de nuestra web, en el siguiente apartado:

✚ [TRAVESÍAS>CALENDARIO>Calendario Travesías Mallorca 2018](#)

Para preparar el **Campeonato de Europa (Kranj, Eslovenia)**: hace la [semana -1 de los Campeonatos de España de Inviernos 2018](#).

### PRIMER DIA (lunes)

**400** m. de nado variado.

**8x200 crol**, con 20seg.

C y D: 4x200.

**300 pies/brazos, de estilos sin crol** (50). Se hace todo con el pull.

**600 pull y palas crol**.

C y D: 400.

**4x25 crol**, con 1min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.200.**

(Martes descanso)

### SEGUNDO DIA (miércoles)

**400** de nado variado.

**Bloque, todo seguido:**

**600 crol**, con 1min.

**400 crol**, con 40seg.

**200 crol**, con 20seg.

**100 crol**

Los grupos C y D harán:

400 crol, con 45seg.

300 crol, con 30seg.

200 crol, con 20seg.

100 crol

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 1.900. C y D: 1.600.**



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS  
DE VERANO 2018  
(Del 20 al 26 de agosto de 2018)

(Jueves y viernes descanso)

### **TERCER DIA: Travesía de Cala Blava (1.852 metros). Sábado 25.**

Competimos en la travesía, que también sirve de entrenamiento para los que vayan a nadar Formentor. *Antes de comenzar la competición, conviene nadar allí mismo, en la playa, durante 10/15 minutos, para calentar.*

Los que no compitan en Cala Blava, harán  
1000 estilos (50), con 1min.  
1000 crol, con 1min.  
1000 pull y palas crol.  
200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.200**

### **CUARTO DIA (domingo)**

*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.*

Bloque, todo seguido:

**4x1000** (1ª y 3ª a crol - 2ª y 4ª crol-estilos (50)), con 1min.

**4x500** crol, con 45seg.

**5x200** crol, con 20seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 7.200.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro