

## **DECIMO QUINTA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS**

Entrenos de puesta a punto para la travesía de **Formentor** (7 Km., el próximo sábado 1 de septiembre), este año la inscripción es gratuita. Más información en [SPORTMANIACS](http://SPORTMANIACS).

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 0 de los Campeonatos de España de Inviernos 2018](#).

### **PRIMER DIA (lunes)**

Bloque todo seguido:

- 4x500 crol, con 1min.
- 4x300 crol, con 45seg.
- 4x200 crol, con 30seg.
- 4x100 crol, con 20seg.
- 8x50 crol, con 15seg.

*Aquellos que no compitan en Formentor, pueden hacer esta escalera o bloque, pero más corta entre 1.500 y 3.000 metros, a gusto del consumidor).*

200 suave a otro estilo.

4x(25 esprint+25 suave), con 30seg. de descanso.

200 suave + 5min de estiramientos.

**TOTAL METROS: 5.400.**

**(Martes descanso)**

### **SEGUNDO DIA (miércoles)**

Bloque todo seguido:

- 800 crol, con 1min.
- 2x400 crol, con 45seg.
- 2x200 crol, con 30seg.
- 4x100 crol, con 20seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.600.**

(Jueves y viernes descanso)

### TERCER DIA: Travesía de Formentor (7 km.). Sábado 1 de septiembre.

Recomendable nadar suave durante 10 minutos en la playa, antes de comenzar la prueba, y **beber** una buena cantidad de agua justo antes de la salida.

Como podéis ver, hacemos un entreno largo el lunes (aunque no tanto como otros días); descansamos el martes y bajamos el volumen a la mitad el miércoles. Buscamos nadar a **ritmo de competición (travesía)**, a la vez que nuestro organismo se recupera del cansancio acumulado por los entrenos. No usamos palas para nadar; producen cansancio muscular, no deseado en esta semana de puesta a punto. El jueves y el viernes descansamos.

Vuelvo a recordar que reforcéis la **ingesta de hidratos de carbono** esta semana, especialmente el jueves y el viernes y recordad también que, para la travesía, debemos **desayunar temprano, hidratarnos y tomar algo de fruta**. También, el que quiera, puede llevar un par de sobres con **glucosa**; uno se puede tomar al inicio y el segundo llegando al primer tercio o en la mitad de la travesía. Esto se hace necesario porque, al cabo de tres cuartos de hora o de una hora de nado, se acaban nuestras reservas de glucosa y glucógeno y el organismo echa mano de la grasa como combustible para producir energía. La metabolización de esa energía que proviene de la grasa es más lenta que la proveniente de la glucosa, lo que provoca que no podamos nadar tan rápido como antes. Es decir, podríamos tener un pequeño desfallecimiento. Comiendo e hidratándonos adecuadamente, y tomando la glucosa y agua durante la carrera, la pájara se puede evitar.

Ánimo y mucha suerte a todos.

Álvaro Barro.