ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2018
(Del 13 al 19 de agosto de 2018)

DECIMO TERCERA 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 -2 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 DÍA

400 estilos (25)
C y D: 300
6x50 técnica de crol, con 15"
C y D: 4x50

Bloque todo seguido:
1x400 crol, con 40"
2x300 crol, con 30"
3x200 crol, con 20"
C y D: 1x300 + 3x200

8x50 pies crol, con 20"
C y D: 4x50
600 pull y palas crol (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica)
C y D: 300
4x(15m. esprín + 10m. suave), con 1 minuto de descanso.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.600, C y D: 2.200

SEGUNDO DÍA

Bloque todo seguido:
5x500 crol, con 45"
2x400 pull y palas crol, con 40"
C y D: 2x500 + 2x400

200 suave + 5 minutos de estiramientos

TOTAL METROS: 3.500, C y D: 2.000

TERCER DÍA

400 de nado variado
C y D: 300
4x50 crol-estilos (25), con 20"
C y D: 3x50
8x25 técnica de crol, con 15"
C y D: 6x25

20x75 crol, con15"
C y D: 10x75

12x25 pies crol, con 20"
C y D: 8x25
500 pull y palas crol (75 hipóxico - 25 normal)
C y D: 400
8x(15 esprín + 10 suave), con 45"
C y D: 4x(15 + 10)

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500, C y D: 2.250

CUARTO DÍA

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 y el grupo B puede hacerlo con la mitad de metraje (3.500 metros).
Recordad que debéis llevar agua para beber durante el entrenamiento.

Bloque todo seguido:
2000 (75 crol - 25 estilos), con 1'30"
1500 crol, con 1'30"
1000 (75 crol - 25 estilos), con 1'30"
500 crol, con 45"
5x200 crol, con 20"
10x100 pull y palas crol, con 15"

200 suave + 5 minutos de estiramientos

TOTAL METROS: 7.200, grupo B: 3.600

Un saludo a todos.

Álvaro Barro