ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2018
(Del 6 al 12 de agosto de 2018)

DECIMO SEGUNDA 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 -3 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

500 de nado variado.
C y D: 350

4x50 técnica de crol, con 15"
C y D: 3x50

Bloque todo seguido:
4x150 crol, con 20"
4x100 crol, con 20"
12x50 crol, con 15"
C y D: 2x150, 2x100 y 6x50

12x25 pies de crol, con 20"
C y D: 8x25
8x50 pull y palas crol hipóxico (cada 5 brazadas), con 15"
C y D: 6x50

8x(15m. esprint + 10m. suave) crol, con 45"
C y D: 4x(15 + 10)

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400, C y D: 2.100

SEGUNDO DÍA

3X800, con 1' (la 1ª 75 crol- 25 estilos, 2ª y 3ª crol).
C y D: 2x800 (la 1ª 75 crol - 25 estilos, la 2ª crol).

8x50 pies crol, con 20"
C y D: 4x50

6x100 pull y palas crol, con 20" (25 normal - 25 hipóxico).
C y D: 3x100

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.600, C y D: 2.300

TERCER DÍA

400 de nado variado
C y D: 300

8x25 estilos, con 15"
C y D: 4x25

200 técnica de crol.

30x50 crol, con 15"
C y D: 15x50

4x50 pies crol, con 20"
8x25 pies crol, con 20"
C y D: 8x25

500 pull y palas crol (75 normal - 25 hipóxico).
C y D: 300

4x25 crol, con 1' de descanso.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500, C y D: 2.150

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).
Recordad que debéis llevar agua para beber durante el entrenamiento.

Bloque todo seguido:
1x2000 (75 crol - 25 estilos), con 1'30"
2x1000 crol, con 1'30"
4x500 con 1' (1ª y 3ª crol estilos (50), 2ª y 4ª crol).
2x500 pull y palas crol, con 1' (75 normal - 25 hipóxico).

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 7.200