

PRIMERA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS

Este ciclo de entrenamientos consta de 16 semanas y culmina con la travesía de **Formentor**.

Las catorce primeras semanas siguen, todas, el mismo esquema: cuatro días de entrenamiento, dos de los cuales son de entrenamiento a intervalos y los otros dos de nado continuo.

Se incluye una pequeña puesta a punto para **Sa Milla de Cala Blava**, pero sin perjudicar la preparación para Formentor.

La semana número 15 es de puesta a punto para Formentor (7 Km) y es el modelo a seguir como puesta a punto para travesías largas.

La decimosexta semana es de puesta a punto para **Santa Ponsa** (800 metros) y es el modelo a seguir como puesta a punto para travesías cortas.

Proponemos tres días de entreno a la semana, más un cuarto día para los que quieran preparar travesías de larga distancia, como la de Formentor.

Esta primera semana haremos solamente nado (sin pull, ni pies, ni palas), combinando crol con estilos. A partir de la semana que viene haremos los entrenos más variados, fraccionando más el nado el segundo día y haciendo también velocidad. En general, los grupos A y B cubrirán unos 3.000 metros por sesión y los grupos C y D unos 2.000, que es lo mínimo para poder preparar travesías como las de Cala Blava (1.852 m.).

El cuarto día será de gran metraje (7.000/8.000 metros), puesto que es necesario nadar la travesía de Formentor en condiciones.

Introducimos nado de estilos, combinado con nado de crol, para hacer más amenos los entrenamientos y porque el trabajo muscular adicional, debido a los estilos, nos ayuda a soportar con más seguridad el enorme trabajo muscular al que nos vemos obligados los días de oleaje.

Para ver las fechas de otras travesías de verano, puedes hacerlo nuestra web:

[✚ TRAVESÍAS>CALENDARIO>Calendario Travesías Mallorca 2019](#)

Para preparar el **Campeonato de España de verano en Tarragona**: hacer la [semana -2 de los campeonatos de España de invierno 2019](#).

Para preparar el **Campeonato del Mundo de Gwangju (Corea del Sur)**: hace la [semana -6 de los Campeonatos de España de Invierno 2019](#).

PRIMER DIA

Todo a ritmo moderado.

2x800 con 1min. de descanso.

(La 1ª estilos (50) y la 2ª crol).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.800.

SEGUNDO DIA

3x1000 con 1min. de descanso.

La 1ª estilos, cambiando cada 25m., 50m., 75m. y 100m.

La 2ª crol.

La 3ª (75m. crol - 25m. estilos).

C y D: 2x1000 con 1min.30seg. de descanso.

(La 1ª estilos, la 2ª Crol).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.200.

TERCER DIA

3x1000 crol, con 1min. de descanso.

C y D: 2x1000 crol, con 1min.30seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.200.

CUARTO DIA

Acordaos de llevar agua, para beber, al entrenamiento.

3x1500, con 1min.30seg. de descanso.

La 1ª (75 espalda - 25 estilos).

La 2ª crol.

La 3ª (75 crol - 25 mariposa).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.700.

*Recordad que la **travesía de Cala Blava** (1.852 m.) se celebrará el sábado **31 de agosto**. Estar atentos a la "web" del ESMÁS para informaros sobre la inscripción.*

Ánimo a todos y un saludo.

Álvaro Barro.