

SÉPTIMA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS

Preparamos las diferentes travesías de verano, culminando con **Sa Milla** (31 de agosto), **Formentor** (7 de septiembre) y **Santa Ponça** (7 de septiembre).

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

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

Para preparar el **Campeonato del Mundo de Gwangju (Corea del Sur)**:

- Los que compitan al principio (días **12, 13 y 17 de agosto**): hacer semana -1 y 0 de los campeonatos de invierno 2019.
- Los que compitan al final (días **15, 16, 17 y 18 de agosto**): hacer semana -1 de los campeonatos de invierno 2019

Recomendamos para mejorar la técnica de los cuatro estilos el libro "[NADAR MÁS RÁPIDO EN TODOS LOS ESTILOS](#)" de Sheila Taormina, editorial Tutor.

PRIMER DIA

400 de nado variado.

C y D: 300.

5X300 crol con 30"

C y D: 3x300.

400 pies de crol

C y D: 200.

2x400 pull y palas crol con 30"

C y D: 1x400

4 x (15 sprint + 10 suave) con un minuto de descanso

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3400, C y D: 2.100.

SEGUNDO DIA

1x800 crol-estilos (50) con 1'

4x500 crol con 45"

C y D: 1x400 + 4x250 (1', 45")

500 pull y palas crol

C y D: 300

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500, C y D: 1.900



esmàs

TERCER DIA

300 nado variado

4x50 estilos con 15"

200 técnica de crol

C y D: 300 variados + 200 técnica de crol

Bloque todo seguido:

4x200 crol con 20"

8x100 crol con 20"

C y D: 2x200 y 4x100, 20"

8x50 pies de crol con 15"

C y D: 4x50

2x200 pull y palas crol hipóxico, con 30"

C y D: 1x200

4 x (15 sprint + 10 suave) con un minuto de descanso

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3400, C y D: 2.000

CUARTO DIA

(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.

2x1500 crol con 1'30"

2x1000 crol estilos (50), con 1'

4x500 crol con 45"

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 7.000.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.