



esmàs

## ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 29 de junio al 5 de julio de 2020)

### PRIMERA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS

NOTA: Aunque probablemente no compitamos este verano en aguas abiertas, este programa es el entreno base ideal para la próxima temporada que comenzaremos en septiembre.

#### PRIMER DIA

En seco: 30/60 minutos de Yoga/Pilates y estiramientos.

**AGUA:** Todo a ritmo moderado:

**3x800** con 1min. de descanso.  
(La 1ª estilos (50) y la 3ª crol).  
C y D: 2x800

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.600 C y D: 1.800.**

#### SEGUNDO DIA

En seco: gimnasia de circuitos (con gomas y pesas)

**AGUA:**

**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.**



esmàs

## ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 29 de junio al 5 de julio de 2020)

### TERCER DIA

En seco: 30/60 minutos de Yoga/Pilates y estiramientos.

#### **AGUA:**

**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

En seco: gimnasia de circuitos (con gomas y pesas)

AGUA: 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).

C y D: 2 x 1000: la 1ª (75 espalda-25estilos) la 2ª a crol

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 4.700 C y D: 2.200**

Ánimo a todos y un saludo.

Álvaro Barro.