



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS
DE VERANO 2020
(Del 20 al 26 de julio de 2020)

CUARTA 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.

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

En seco: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

AGUA:

200 estilos.

Grupos C y D: 100.

4x50 técnica de crol, con 15seg.

200 estilos.

C y D: 100.

12x150 crol, con 20seg.

C y D: 8x150.

3x100 pies crol-estilos, con 20seg.

C y D: 2x100.

300 pull y palas crol.

C y D: 200.

4x(25 esprint+25 suave), con 30seg. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. C y D: 2.400.

SEGUNDO DIA

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

AGUA:

Bloque todo seguido:

2x1000 crol, con 1min.30seg.

2x500 pull y palas crol, con 1min.

C y D: 2x500 crol + 2x500 pull y palas crol, con 1min.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.200.



esmàs

TERCER DIA

En seco: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

AGUA:

200 crol-espalda.

C y D: 150.

200 espalda-braza.

C y D: 150.

200 estilos.

C y D: 100.

20x100 crol, con 20 seg.

C y D: 12x100 crol, con 20seg.

400 pies-brazos (pull) (50), a crol y a otro estilo.

8x25 crol, con 45 seg. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. C y D: 2.400.

CUARTO DIA

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

AGUA:

2x1000 crol, con 1min.30seg.

C y D: 1000 crol con 1'30"

2x500 crol-estilos (50), con 1min.

C y D: 500 crol estilos (25) con 1'

2x500 pull y palas crol, con 1min.

C y D: 500 pull y palas crol

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. C y D: 2.200

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.