



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 27 de julio al 2 de agosto de 2020)

QUINTA 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:

400 de nado variado.

C y D: 300.

4x400 crol, con 40seg.

C y D: 2x400.

400 pies-pull (50), estilos (100) Los pies se hacen con el pul boy.

C y D: 300.

4x200 pull y palas crol, con 20seg., 50m. hipóxico - 50m. respiración normal.

C y D: 2x200.

4 x (15m. esprín + 10m. suave), con 45seg de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. C y D: 2.100.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

3x1000 (La 1ª: 75 crol-25 estilos; la 2ª y 3ª a crol), con 1min.

Cy D: 3x500.

600 pull y palas crol (75 respiración normal - 25 hipóxico).

C y D: 400.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.800. C y D: 2.100.



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 27 de julio al 2 de agosto de 2020)

TERCER DIA

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

Agua:

200 estilos (25).

200 técnica de crol.

12x150 crol, con 15/20seg.

C y D: 6x150.

3x100 pies crol, con 20seg.

C y D: 2x100.

800 pull y palas crol.

C y D: 400.

4x25 crol, con 45seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.600. C y D: 2.200.

CUARTO DIA

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

Agua:

3x1000 crol, con 1min. de descanso.

C y D: 1x1000 crol con 1'

2x500 pull y palas crol, con 45seg. de descanso

(50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. C y D: 2.200

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.