

SEGUNDA 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:

5x600 con 1min. de descanso (crol-estilos, crol, crol pull y palas).

Grupos C y D: 3x600

La 1ª crol-estilos (50).

La 2ª y la 3ª crol.

La 4ª (75 crol - 25 estilos).

La 5ª crol con pull y palas.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 1.900.

SEGUNDO DIA

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

AGUA:

1200 (75 crol - 25 estilos).

C y D: 800.

3x600 con 1min. de descanso.

C y D: 3x400.

La 1ª pies (crol-estilos).

La 2ª pull (brazos) y palas crol.

La 3ª crol-estilos (50).

6x(15m. esprint + 10m. suave), con 30seg. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.350. C y D: 2.350.



esmàs

TERCER DIA

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

AGUA:

4x800 crol, con 1min de descanso.
C y D: 2x800.

4x25 crol, con 1min de descanso.
(Estos esprines que hacemos al final del entreno son para trabajar la velocidad que hace falta en los últimos metros, justo antes de la llegada a meta).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. C y D: 1.900.

CUARTO DIA

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

AGUA:

A Y B: 2x2000 con 2min. de descanso.
La 1ª crol, la 2ª (75 crol-25 estilos).

C Y D: 2x1000 con 1min de descanso.
La 1ª crol, la 2ª (75 crol-25 estilos).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. C y D: 2.200

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.