

TERCERA 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:

6x500 con 1min. de descanso.

1ª y 2ª: crol-estilos (50).

3ª y 4ª: crol.

5ª y 6ª: pull y palas crol.

Grupos C y D: 4x500 con 1min. (1ª crol-estilos (50); 2ª y 3ª crol; 4ª pull y palas crol).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.200.

SEGUNDO DIA

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

AGUA:

400 variados.

C y D: 300.

6x300 crol, con 30seg.

C y D: 4x300.

300 pies estilos (75).

C y D: 200.

4x100 pull y palas crol, con 20seg.

C y D: 4x50 con 20seg.

8x25 crol, con 30seg.

C y D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. C y D: 2.250.



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS
DE VERANO 2020
(Del 13 al 19 de julio de 2020)

TERCER DIA

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

AGUA:

1x1500 (75 crol-25 estilos), con 2min. de descanso.

Grupos C y D: 1x1000 con 2min.

15x100 crol, con 15/20seg.

Grupos C y D: 10x100 con 20seg.

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:

A y B: 4x1000 con 1min.30seg. de descanso.

Alternando una a crol, otra crol-estilos (50).

C Y D: 2X1000 con 1min.30seg. de descanso

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. C y D: 2.200

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.