

DÉCIMA 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 m. de nado variado.

8x200 crol, con 20seg.

C y D: 4x200.

500 pies/brazos, de estilos sin crol (50). Se hace todo con el pull.

C y D: 300

600 pull y palas crol.

C y D: 400.

4x25 crol, con 1min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. C y D: 2.200.

SEGUNDO DIA

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

AGUA:

400 de nado variado.

Bloque, todo seguido:

600 crol, con 1min.

400 crol, con 40seg.

2x200 crol, con 20seg.

6x100 crol, con 15 seg.

Los grupos C y D harán:

400 crol, con 45seg.

300 crol, con 30seg.

200 crol, con 20seg.

100 crol

400 pies, crol-estilos (50)

C y D: 200



esmás

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 31 de agosto al 6 de septiembre de 2020)

600 pull y palas crol (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).
C y D: 400

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.600. C y D: 2.200.

TERCER DIA

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

AGUA:

Bloque, todo seguido:

1200 ESTILOS (50), con 1 min.

C y D: 600, con 1 min.

1000 crol, con 1 min.

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

1000 pull y palas crol

C y D: 400

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 C y D: 2.200

CUARTO DIA

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

AGUA:

Bloque, todo seguido:

2x1000 crol-estilos (50), con 1min. C y D: 1x1000 (75 crol-25 estilos).

2x500 crol, con 45seg. C y D: 1x500 crol.

5x200 crol, con 20seg. C y D: 5x100 crol.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. C y D: 2.200

Un saludo a todos.

Álvaro Barro



esmás

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 31 de agosto al 6 de septiembre de 2020)